

「癒し」

2016年7月16日(土)
 スペインバル・リリオ品川
 参加：13名
 司会・文責：野田

1. 概要：

- ・初参加者6名を含む総勢13名で癒しをもたらす要素は何か、癒されるときに、心の中で何が起きているかについて議論しました。

2. 対話：

- ・初参加者が場になれて頂くため、本日話したいこと、聞きたいこと、考えたいことについて、参加者各自に話していただき、その後、具体的に癒されたことについて挙げて頂いた。
- ・話したいこと、聞きたいこと、考えたいこととして以下の事柄が挙がった。
 - ・いわゆる「癒し」という言葉は、「傷が癒える」という使い方と違って、何が癒されているのかが良く分からないので、何を癒してるかについて考えるのがいいのではないか。
 - ・一言に「癒し」と言っても、実は多様な癒しがあるのではないか。
 - ・癒しに類似するリラックスとの違いは何か。
 - ・癒しをもたらすものはなにか。
 - ・癒しは他者とのかかわりから立ち上がってくる現象か、実体か。
 - ・癒しの反対は不快か。
- ・癒されたことについて、以下の事柄が挙がった。
 - ・他者と意見が対立している状況で、自分と同じ意見の人を見出すと、ホッとする。
 - ・昔読んだ懐かしい本（ずっこけ三人組）を読んで癒された。
 - ・精神が弱っていて、カウンセリングを受け、腑に落ちた結果、今までうまく行かなかったことがうまくいくようになった時に癒された。
 - ・精魂込めて育てていたほおづきの実がなった時に癒された。
 - ・辛いときに、寄り添ってもらったり、手を差し伸べてもらうことで癒された。
 - ・良く寝た時に癒された。
 - ・子猫の動画など、かわいいものを見ると、疲れていても癒されて、仕事を頑張る気になる。
 - ・当たり前、普通、妥当だと思っていることが否定されて、不安が生じ、それが解消されたときに癒される。
 - ・忘れていた素直な気持ちを思い出す時に癒される。
 - ・プレッシャーになっていたことなどに注意が向かっていて、気持ちがつらいことに捕らわれていたのが、自分を忘れるなどして、注意が離れて気がまぎれるなどして解放されたときに癒される。ただし、気がまぎれるためのきっかけは、何でもいいわけではなく、森や子猫の映像のような、特定のものであるが、それらの共通性については分からない。
 - ・癒されるきっかけがない場合の癒しもある。澱のようにたまっているものが、時がたつとともにきれいになって解消すると癒される。
 - ・共感されていることを感じると、癒される。
 - ・問題が解消することではなく、精神の葛藤の解消が癒しにつながる。状況ではなく、状況に影響される精神の状態が癒しに関係する。
 - ・他者と意見が対立する時に、こだわりがなくなり、自分の意見でも他者の意見でもどちらも対等な意見であると感じた時に癒される。

3. まとめ：

- ・多様な癒しについて、個別のプロセスの分析を行った。一般化、普遍化までは話を進める時間がなかった。
- ・何を癒したかについては対話が少なかった。対話に挙がった例に関して筆者が言葉を補うと、精神的ダメージや、不安、恐れ、疲れ、上述の葛藤である。
- ・自分の意見にこだわりが無くなり、他者の意見と同様に対等な立場で見ることによって癒しが得られるとの意見があった。筆者が司会する会では、今後参加者のそれぞれが多様な意見を対等な立場で見れるように、工夫をしていきたいと感じた。
- ・懇親会で、初参加者から、話が発散することで多様な考えを聞くことが出来、興味深かったとの意見を頂戴した。

以上