

A君と共に、「花が持つ力」を考える

日本認定心理士会会員 全日本博物館学会会員 Z会進学教室講師

伊藤 泰史

A君は、大学を出て以来今日まで、大学で学んだ専門とは少し距離を置いた仕事で、生計を立てています。大学では園芸学を学び、専門家としての活躍を期待されたA君でしたが、諸般の事情から、卒業後はサービス業の世界に身を投じました。常に「お客様第一」の姿勢を要求される毎日の中で、心身に消耗してしまった時、A君の心に必ず思い浮かぶのは、大学受験生の頃にラジオ講座の講師が紹介してくれた石川啄木の短歌です。

友がみなわれよりえらく見ゆる日よ
花を買ひ来て妻としたしむ

文学に素晴らしい才能を持つ啄木が、現実の生活では様々な苦難に遭遇し、辛酸をなめる中で創作したこの短歌を思い出すと、A君は「自分も、花によって慰められて、明日への元気を貰おう」という気持ちになり、実際、元気を取り戻す、ということを繰り返してきました。

でも、「花によって慰められる」ということを職場の同僚に語ったりすると、あまり好意的ではない反応を示す人に出会うことも、少なくありません。後ろ向きな姿勢、消極的、ネクラ、年寄りじみている、などという言葉が返されて、「ああ、この人には語らなければよかった」という思いを抱くことも、一度や二度ではありませんでした。それでも、A君は、学生時代に集団検診で見つかった病気の治療のために大学病院に入院していた時のことを思い出すと、「花が持つ力」を、どうしても、もっと前向きで積極的で明るいものとして、捉えたいのです。入院中、今後への不安や寂しさから減入りがちな気分を、友人たちが見舞いに持ってきてくれた花や、時には、お茶筒の外側に描かれた花（確か、キキョウかリンドウでした）の絵が、慰めてくれ、救ってくれた、と、A君は今でも感謝しています。

ストレスを花で解消

そんな折、A君は、大学時代のサークル活動の先輩で、大学で心理学を修めた後、現在に至るまで、カウンセリングなどの仕事を続けているBさんと、数年ぶりに再会する機会があり、日頃の花への思いなどを、心の問題に詳しいBさんに聞いてもらうことにしました。Bさんは、A君とは専門こそ違いますが、A君の花や園芸を愛する心の優しさをよく理解し評価してくれている、A君にとっては貴重な知己です。以下に、この時のA君とBさんの会話の一部を再現します。

A君：Bさんもよくご存じのように、僕は、色々なストレスに悩まされた時に、石川啄木の短歌のように、「花を買ひきて～したしむ」ようにしています。もちろん、普段からも、細々ながら、花を育てていますが。これって、僕にとっては当たり前の、とてもいいストレス解消法に思えるのですが、あまり前向きな方法ではない、とか、「大の男がやることか」などと言う人もいて、密かに傷ついたり後ろめたさを感じたりすることがあります。Bさんのような心理学の専門家から見ても、やっぱり僕って、「少し変」ですか？

Bさん：ストレスの解消法なんていうのは十人十色で、誰かに嫌な思いをさせたり危害を加えたり、とか、自分自身の体に悪いことを続けたり、といったことが無ければ、その方法について誰かにとやかく言われるのは、おかしいよね。僕は、A君の方法は、A君にとってとてもいい方法だと思うよ。「命と触れ合う」という点にも、他の方法にはなかなか見られない可能性を感じるよ。

A君：ありがとうございます。Bさんの今の言葉を聞いて、心の中のモヤモヤが、少し晴れたように思えます。

Bさん：晴れたのは、「少し」なの？ まだ何か、心の中でくすぶっているのかな？

A君：実は、そうなんです。僕に限らず、今の世の

中って、ストレスに悩まされている人が結構多いじゃないですか。僕の職場の同僚にも、体の具合が悪くなっても、お医者さんに隠れてお酒を飲み続けている人がいて、傍らで見ている方がハラハラしているんですけど、ああいう人にとっては、お酒を飲むことがストレス解消法なんだろうなって思うんです。でも、やっぱり、ストレス解消で体を悪くするのは、痛々しい気がします。僕のように花を眺めたり育てたりすることを、ほかの人に無理に勧めようとは思いませんけど、ストレスとの付き合い方について、自分のためにも仲間のためにも、もっとよく知りたいな、と思うんです。

Bさん：いいことを言ってくれるね、君は。君のような気持ちの持ち主がもっと増えれば、あちこちの職場も、だいぶ働きやすいものに変わるだろうね。今、A君が言っていた「ストレスとの付き合い方」は、心理学では「コーピング」といって、その大切さが、最近では広く認められつつあるんだ。学会誌や専門の事典にも扱われるようになったし、一般向けの本にも登場するようになってきたよ。A君は昔から「調べること」が得意だから、図書館やインターネットで、ぜひ調べてごらん。色々なことがわかると思うよ。

A君：わかりました。早速、パソコンで検索してみます。今度の休日には、図書館にも行ってみようと思います。今日はどうもありがとうございました。

Bさん：調べてみて、何か疑問点が見つかったり、わかりにくい言葉があったりしたら、気軽に僕に尋ねてくれていいからね。ストレスについて調べることが、かえってA君のストレスになっては、何にもならないからね。

「コーピング」について

以上のような会話が交わされた後、A君は「コーピング」(coping)について調べて、多くのことがわかりました。英語の動詞 cope に由来する「コーピング」は、以前は「対処」と和訳されていたのが、最近では「対処努力」と訳されるようになり、結果の良否にかかわ

らず、ストレスに対処しようとする積極的な姿勢や行動として見られるようになってきた、ということを知って、A君は何だか自分たちが励まされているような気がして、嬉しくなりました。

「コーピング」には、大きく分けて、ストレスの原因そのものを取り除こうとする「問題焦点型コーピング」と、自分の見方や気持ちを意識的に変えようとする「情動焦点型コーピング」との2つのタイプがあり、その身近な例として、重要な試験を受ける前に不安に陥っている受験生が、ノートや参考書を読み直してみるのには「問題焦点型」で、自分の気持ちを落ち着かせようとしてお守りをギュッと握りしめるのは「情動焦点型」だ、とありました。まあ、問題そのものが解決に向かえばストレスは軽くなってくるだろうけど、それが難しい時には、自分の側の捉え方や心の在り方を変えていく必要があるんだろうな、と、A君なりに理解しました。

学んだばかりの2つのタイプのコーピングのうち、自分にとっての「花」は、一体、どちらなのだろう、と考えてみると、サービス業でヘトヘトになった自分が花を見たり育てたりしても、ストレスの原因そのものが無くなる訳ではないけれど、花は僕の心を元気にしてくれるし、「明日も頑張ろう」という気持ちが自然に湧いてくるんだから、これは「情動焦点型」の方だな、と理解しました。

お酒をたくさん飲み続けると体を悪くするし、習慣化してしまうと、なかなかやめられなくなるみたいだけど、花にはそういう困った問題も見当たらないし、いいことばかりだ、と、A君は「花の愛好家」としての自分に、ささやかな自信さえ持てるような気がしてきました。そこで、ここまでの経過や現在の自分の気持ちを報告しようと思い、再びBさんに会うことにしました。以下に、この時のA君とBさんの会話の一部を再現します。

Bさん：A君の心のモヤモヤもだいぶ晴れたみたいで、表情もスッキリとしてきたね。まずは、おめでとう。



春を告げるラッパズイセン



初夏のハナショウブ



夏の庭を彩るアサガオ



秋を告げるキキョウ

ところで、コーピングに関する言葉に「コーピングスキル」(coping skill) というのがあって、これは「コーピングをする技術」という意味で、花を見たり育てたりすることは、A君にとっては重要なコーピングスキルなんだろうね。

A君: 「コーピングスキル」ですか? やはり、ストレスに見舞われがちな今の時代を生きていく上では、重要な「生きるための技術」ということになるんでしょうね。ところで、自分が使うコーピングスキルは、いつも使う1つか2つがあれば、それで十分なのですか?

Bさん: A君はいい所を突いてくるね。サービス業で苦勞しているA君の場合で考えてみると、サービスの内容に工夫を加えたり、お客さんをよく観察して心理状態を推測し、それをサービスに活かす、という「問題焦点型」のコーピングだって、大いに活用して欲しいし、「問題焦点型」と「情動焦点型」のコーピングは、両方をうまく組み合わせて使うのが、一番賢いやり方だと思うよ。例えば、心身症は代表的なストレス反応だけれど、こういう反応を軽いものにするには、やはり、ストレスの源を弱めていく「問題焦点型」のコーピングの方が、「情動焦点型」よりも効果が大きい、ということが報告されているね。

A君: そうでしたか。じゃあ、僕のコーピングのことを「消極的だ」と言った人の言葉にも、一理はあるのですね。

Bさん: 確かにね。でも、その人の言い方がキツ過ぎれば、やはり、言われたA君は傷つくよね。いずれにしても、コーピングのレパートリーは豊富であればそれに越したことはないし、更に、その人が置かれた状況に応じて、適切なコーピングを使い分ける力や柔軟性の大切さについても、最近では注目されるようになってきているんだ。結局、一番大切なのは、A君のような真面目で前向きな人一人ひとりが、ストレスの原因となる「ストレス」の多い世の中につぶされなくて、生き生きと過ごしてくれることなんだからね。

A君: Bさん、少し僕のことをほめ過ぎですよ。でも、認めてくださって、本当に嬉しいです。ありがとうございます。

「ソーシャルサポート」について

Bさん: A君とのコーピングの話もだいぶ長くなったし、お互い、仕事のある身だから、そろそろ切り上げることにするけど、最後に、ストレスへのコーピングを支えるものとして、「個人の持つ心理的・社会的資源」のことを言っておきたいな。

A君: 何ですか、その「心理的・社会的資源」というのは?

Bさん: このような資源を十分に持っていれば、それを効果的に利用することによって、ストレスにもうまく対処できる、つまり、コーピングが有効になりやすい、というものでね。健康やエネルギー、知的能力、問題解決や社会的な面でのスキル、前向きで肯定的な信念、お金のような物質的なものなど、色々あるけれど、僕としては、特に「ソーシャルサポート」を挙げたいな。

A君: その「ソーシャルサポート」って、どういうサポートですか? 社会から、ということですか?

Bさん: その人を取り巻く様々な人からの有形・無形の援助のことだね、それこそ、学校などでイジメっ子にイジメられていた子供の頃、言葉は交わさなくてもいつも温かいまなざしで見守ってくれる近所のおばあちゃんがいてくれたりすると、そのままざしだって、立派な「ソーシャルサポート」なんだよ。ソーシャルサポートが十分に得られると、人は、ストレスを生じやすい状況にもよく対処できる、つまり、コーピングがうまく働くようになるんだよ。

A君: コーピングがよく働く、ということは、ストレスを乗り越えられる、ということですか?

Bさん: まあ、ストレスの大きさや重さにもよるけど、ストレスの悪影響を受けにくくなる、とか、健康の悪

化が起こりにくくなる、ということは、期待していいと思うよ。

A君：Bさん、本当に色々と教えてくださって、ありがとうございました。ここから先は、Bさんのお話を十分に生かしながら、「コーピングの達人」でも目指したいと思います。今度お会いする時の僕を、楽しみにしててくださいね。

花を共に楽しむ

Bさんとの会話から得たことを思い出しながら日々を過ごすうちに、A君は、ふと、「そう言えば、僕の“花との付き合い”は、たいていの場合、ひとりだったよな。これって、気楽かもしれないけど、やっぱり寂しいよな」と、自分を振り返りました。サービス業に従事するA君の場合、「対人的ストレス」からの一時避難的な気持ちもあって、これまでは、花を自分一人で楽しむことをあまり気にしなかったのですが、ここ数日、Bさんが最後に言っていた「ソーシャルサポート」のことが、何となく心に引っかかるようになってきていました。花と付き合うコーピングとソーシャルサポートとの関わりを考えている時に、あの大好きな啄木の短歌が、再び心に浮かんできました。

友がみなわれよりえらく見ゆる日よ

花を買ひ来て妻としたしむ

「そうだ、この“妻としたしむ”というところが、ソーシャルサポートなんだ」と気付くと、A君は、何かの「大発見」をした時のような、無性に嬉しい気分になりました。啄木の短歌の中の「妻」の存在、すなわち、妻が自分の傍にいてくれて、自分と共に花を愛する気持ちを抱いてくれることは、花そのものにも劣らないくらい、大切なもの（ソーシャルサポート）なんだ、と悟りました。また、そのすぐ後に、啄木と苦楽を共にしながら貧しい生活を送る奥さんにとっても、やはり、そこにいる啄木の存在が、「ソーシャルサポート」なんだろうな、とも思いました。

あいにく、A君は未婚なので、花を「妻としたしむ」ことはできませんが、A君なりの形で、自分の周りの人々なども巻き込みながら、花と親しむ人生を続けていきたいな、と思うようになりました。仕事を通じて出会う人たちや同じマンションに住んで挨拶を交わす程度の関係の人たちとも、「花を共に楽しむ」交流が生まれ出せるのではないかと、という希望も、徐々に心に芽生えてきました。

ところで、A君には、花との付き合いのほかに、江戸や明治の頃の時代の浮世絵などを眺めて、絵の世界



冬の花店の店頭を飾るシクラメン

に心を遊ばせる、という楽しみもあるのですが、そのような絵の中にも、昔の老若男女が花を楽しむ姿が描かれています。A君にとっては、ホッとする世界です。昨年の秋には、園芸植物を描いた浮世絵が多く展示される催しがあり、A君も、大学の同期生を誘って訪ねてみました。絵の中で花を楽しむ人の多くは、同じ花を見た感想を他の人と語り合っているように見えました。一人でポツンと花と向き合う姿も、見られないわけではありませんが、「人々が花を共に楽しむ」様子が、A君には強く印象に残っています。

花は、人と人との間の「心の壁」を低くしたり薄くしたり、あるいは、ほとんど無くしてしまったりしてくれるのかもしれない。そう思うと、A君の心には、力が湧いてくるような気がしました。そして、サービス業に従事する中でのお客様との関係や、同僚との間に生じる摩擦などに苦しんできたA君には、自分が親しんできた花が、自分の「一時避難の場」（情動焦点型コーピング）としてだけでなく、自分を悩ませてきた人間関係そのものの改善（問題焦点型コーピング）にも役立つのでは、と考えられるようになりました。実際に行動に移す際には、様々な問題が起こるかもしれませんが、A君には、何故か、うまくいくような気がしています。親身になって相談に乗ってくれたBさんの存在も、A君には頼もしい「ソーシャルサポート」となったのです。

【A君が図書館で出会った主な文献】

- ・ 応用心理学事典／日本応用心理学会（編集）／丸善／2007年
- ・ 心理臨床大事典／氏原寛ほか（編集）／培風館／2004年
- ・ 心理学総合事典／海保博之ほか（監修）／朝倉書店／2006年
- ・ ストレスと健康の心理学／小杉正太郎（編集）／朝倉書店／2006年
- ・ 自分でできるストレス・マネジメント 活力を引き出す6つのレッスン／島津明人ほか（著）／培風館／2008年