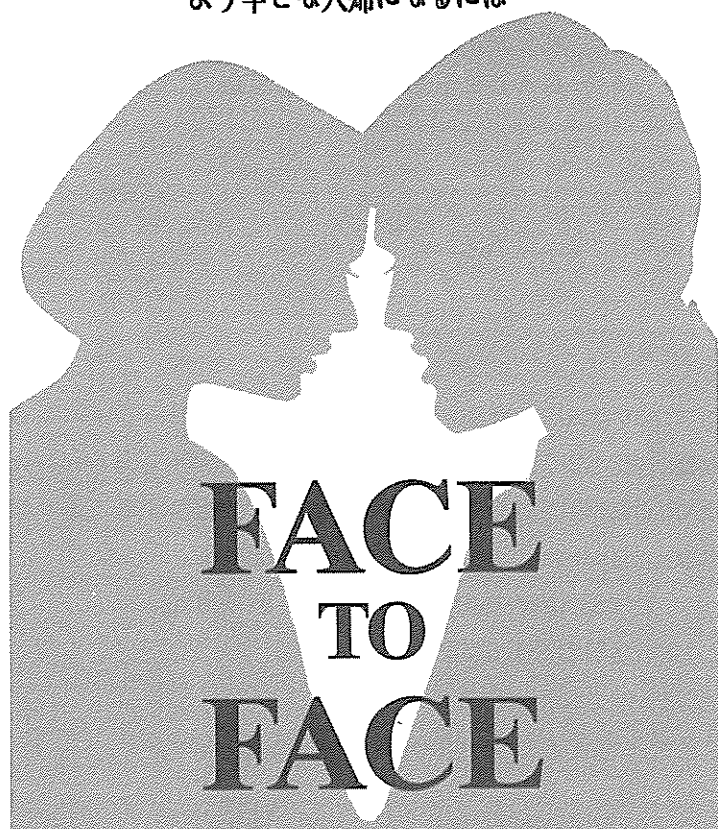


顔と顔とを合わせて

—— より幸せな夫婦になるには ——



ガブリエル・カルボ著

FACE TO FACE

(ISBN: 0-936098-57-0)

BECOMING A HAPPIER MARRIED COUPLE

BY
GABRIEL CALVO

顔と顔を合わせて

(C) 1988年 International Marriage Encounter (国際マリッジ・エンカウンター) によって著作権所有。この本あるいはその一部は、出版元である International Marriage Encounter の許可なくいかなる手段にせよ複製することを禁じられています。出版元: International Marriage Encounter,
955 Lake Drive, St. Paul, MN 55120.
(612)454-6434

イラスト: クリスティーン・クルーガー (Christine Krueger)

フランシスコ会聖書研究所の許可を得て、
フランシスコ会聖書研究所訳注聖書を使用しています。
(本文中にフランシスコ会訳と明記。特に明記なき場合は、FACE TO FACE原文より訳出)

自分たちのうちにひそむあらゆる可能性をひきたすため

核心といえるものを見いだそうとしておられる

夫婦のみなさんに

この本をささげます。

みなさんの歩む道のりが

希望と喜びにあふれ

祝福されたものとなりますように。

心からの感謝をこめて

…たくさんの夫婦のみなさんへ。

スペイン、イタリア、アイルランド、英国、フランス、ラテン・アメリカ、アメリカ合衆国、カナダ、アフリカ、フィリピン、そして日本からたくさんのお便りをいただき、その生きた体験は多くのインスピレーションを私に与えてくれました。おかげさまで大いにこの本は豊かなものになりました。

…トムとトウルディ・ライアン夫妻へ

FIREESのプログラムである『家庭におけるマリッジ・エンカウンター』を実行しその体験を分かち合ってくださいました。ライアン夫妻の献身的な協力が核となって、この本はできあがりしました。

…この本を読んでくださるすべての方々へ

そして読み終わってから、おはがきや証しの手紙、あるいは自分たちの進歩についてのちよっとしたコメントなどを送ってくださいるはずのあなたへ

…この本を

開かれた精神と開かれた心をもって

読んでくださるみなさんへ

目次

はじめに	9
導入	11
第二週 私たちは、今ほんとうに幸せでしょうか？	15
第二週 私とは、いったい誰でしょうか？	83
第三週 私たちは、ふたりの結婚に、神を受けいれているでしょうか？	151
第四週 私たちは、一致に向かいつつあるでしょうか？	193
第五週 私たちは、スパイラルのようなオープンな心を持っているでしょうか？	231
参考として 日ごとにきらなる成長をめざして	267

(注) 「円(循環、circle)」が、閉じているもので外部との関わりがないのに対し、「スパイラル(うず、spiral)」は、内から外に向かって円を描くようにして伸びていく、他者に開かれたもの。

はじめに

この本は単なる読みものではありません。
ワーク・ブックです。

みなさんは、ただ読むだけでなく、

この本を実際に体験するよう招かれているのです。

この本は結婚についての本ではありません。

とはいうものの、結婚している夫婦のためのものです。

また、この本は、

神学的概念や原理に基づくものというより、

数多くの夫婦たちの実際の体験に基づいています。

やはり彼ら夫婦こそ、

結婚および家族生活の、ほんとうの意味での専門家といえる
でしょう。

健全で幸せな夫婦になるための機会を、この本は提供して
います。

結婚とは、とぎれることなく続くプロセスです。

それは、人と人との関わりは際限なく発展しうるものだ、
という基盤によっています。

ですから、夫婦の体験は、

完全であるとか完成したとか言えるものでは決していないので
す。

結婚というものを過去の出来事のように語ることもできません。
なぜなら、

夫婦であるみなさんは、毎日、

より深く結婚したものとなるよう呼びかけられているからで
す。

結婚式は、ひとときその場かぎりのものです。

反対に、結婚そのものは、日ごとに、

さらに新鮮なものとして生き返っていく可能性を持っていま
す。

今日、あまりにも多く結婚生活の破綻が語られています。

かぞえきれないほど多くの夫婦たちが、

なんとかして結婚生活を満ちたりた幸せなものにしようと
あれこれ探し求めています。

みなさんは、どうでしょうか？

こうした理由から、

私は、男と女のありのままの実際の体験（粒）を利用して、

これを書きあげました。

その体験は、私の友人である夫婦たちのものです。

彼らは、内外両面のさまざまなプレッシャーをもものともせず、結婚そして家族生活において成功をおさめているカップルです。

その夫婦たちが自分たちの体験を分かち合ってくれなければ、この本は日の目を見なかったといえます。

さて、ところで、この本はまだ完成したわけではありません。みなさんが、

この本を体験しそれを分かち合ってくださいったとき、

ついに完成！ というわけです。

(＊) 本文にてくる「証し」はすべて、夫婦の、実際にあ

った体験そのものです。しかし、読者の便宜を考え、

原文からの翻訳に際し、外国の方々の名前は、「夫、妻、彼、彼女」などに変更してあります。

また聖書の翻訳は、原則としてフランススコ会訳を使用し（フランススコ会訳・聖書箇所）と記しました。

特にこの断り書きがない場合は、原文から直接に訳出したものです。

導 入

トムとトゥルディ・ライアン夫妻

一九八六年三月、FIRE S (ファイアーズ) のプログラムのひとつである『家庭におけるマリッジ・エンカウンター』のアウトラインを改訂すべく、私たち夫婦はカルボ神父様と連れだって長い週末を共にすごすため出かけました。このプログラムの作成に協力する者として一九八一年以来カルボ神父様と一緒に働いていますが、ほんとうに私たちは恵まれていると思います。

その週末の体験は、熱がこもったもので、楽しく、実りもいっぱい、全身全霊を傾け、精神を思いっきり高揚させてくれるものでした。カルボ神父様と働くと、退屈なことなどこれっぽっちもありません。その週末も終わりに近づいたころ、カルボ神父様にひとつのひらめきがありました。ちなみに、カルボ神父様に何かひらめきがあるのは、特別な週末に限ったことではありません。私たちは、それが彼の特徴(糸)だと信じています。

分かち合ってくださったことによると、そのひらめきとは、『家庭におけるマリッジ・エンカウンター』のアウトラインを改訂する代わりに、夫婦向けの本を書いたらすばらしいじゃないか、ということでした。ここから、この本を書くようになると心にまかれた種が、芽を出しはじめたというわけです。

カルボ神父様は、一九六二年スペインのバルセロナで、マリッジ・エンカウンターをはじめられました。最初は、二十八組の労働者の夫婦たちとエンカウンターの週末を共にすごしました。その後、世界中のたくさん夫婦たちが、このエンカウンターの週末の体験を経て、いっそう深く通じ合うこと、また、個人として夫婦として成長するとはどういうことか学んできています。

しかしながら当時から、カルボ神父様は次のことをよくわかっておられました。

- 一、週末にエンカウンターに参加するため、どの夫婦でも家をあけることができるわけじゃないし、
- 二、もっと充実した人生を送るための実際に使える方法が要るのは、夫婦だけじゃなく、個人や家族自体もそうなのだ、ということをです。

世界中の、あらゆる文化の、あらゆる人種の、あらゆる信条の、あらゆる家庭にまで、エンカウンターを届けたいというこの夢を実現させるべく、一九七六年、彼は、FIREES (フアイアーズ) を創設しました。FIREESとは、Family Intercommunications Relationships Experiences Services (※) の頭文字をとったものです。FIREESは、個人、夫婦、家族のだれにでも、愛と一致のうちに成長する機会を提供するものです。

個人も、夫婦も、家族も、現代の生き方では下降線をたどる一方です。そんな彼らが勢いをもりかえすのに役立ち、誰でも気軽に手にいれられる、そんな本があればいい……と、FIREESをつくってのち、カルボ神父様は考えておられました。個人、夫婦、家族を問わず、共に働き奉仕してきた三十五年間、そこでの知恵、ユーモア、愛、真理を一冊にまとめたもの。それが、この『顔と顔を合わせて (FACE TO FACE)』です。この仕事のためカルボ神父様に協力させていただき、私たち夫婦は感謝の気持ちでいっぱいです。

みなさんに特に申しあげたいのは、この本は単に読まれるだけでなく、日ごとに、この本を、深く体験していただきたい！ということ。この本に載っているいろいろな質問や課題が、

みなさんにヒントを与えてくれるでしょう。

この本の使い方ですが、いろいろと考えられると思います。たとえば、

一、個人でこれを使い、自分の成長に役立て、すばらしい効果を得ることができます。私たち夫婦の友人である女性は、ひとりでこの本の課題にとりくみました。その結果、自分自身が変わり、別れてしまっていた夫ともう一度やりなおそうとするところまでこぎつけ、ついには彼と再婚することができました。

二、夫婦でこれを体験し、マリッジ・エンカウンターの体験の醍醐味を味わうことができます。この本に載っている質問と課題に基づいて自分をふりかえり(内省し)、ふたりで分かち合えばいいのです。こうしてずっと続けていけば、週末だけのエンカウンターを体験した夫婦たちよりも、さらに劇的でずっと効果の続く結果を得ることも可能です。

三、この本は、マリッジ・エンカウンターの週末を体験した後のフォロー・アップとしても、有意義なものです。

四、何組かの夫婦が集まって、分かち合うときのガイド役としてこの本を利用することができます。私たち夫婦は、七組の夫婦が集まったときこの本を使ってみましたが、

みんなが生き生きできて実りのある体験となること
がわがかりました。

(*) middle name = ミドル・ネーム。ごまり、Fr. Gabriel
"INSPIRATION" Calvo

(*) Family = 家族

Intercommunications = 通じ合う
Relationships = 関係

Experiences = 体験

Services = 奉仕

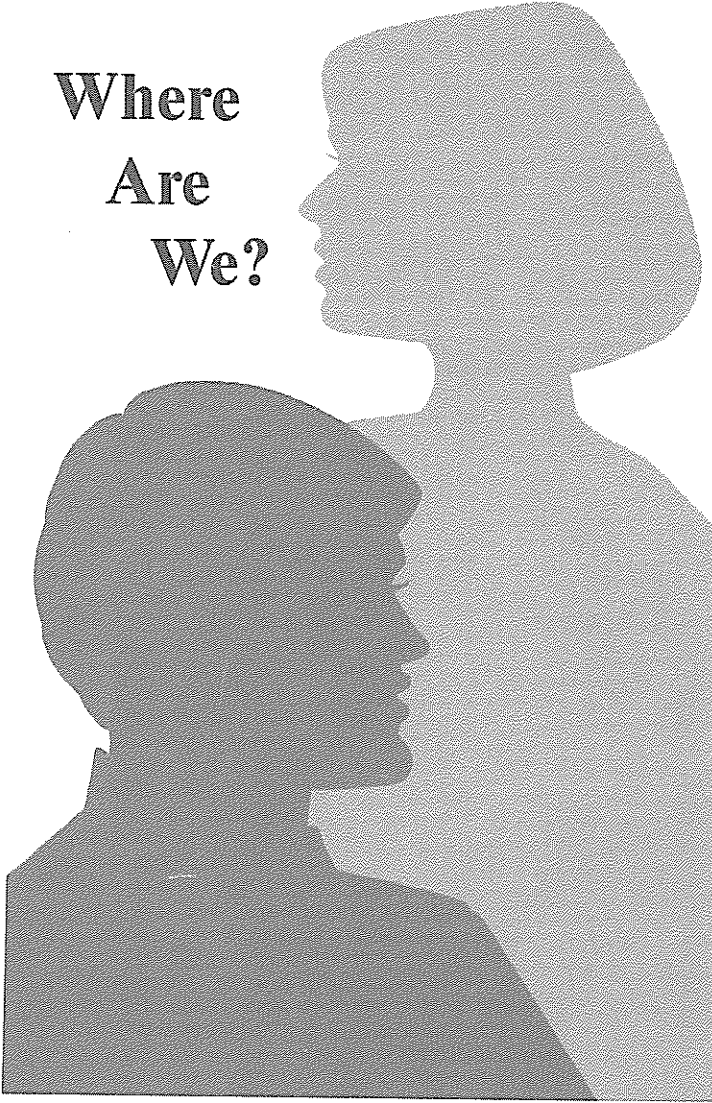
家族は、
深く通じ合う、
ふさわしく、関係
を生かすならば、
すばらしい体験が
得られ、
そのときこそ、
奉仕するようにな
ります。

第一週

私たちは、

今ほんとうに幸せでしょうか？

Where
Are
We?



第一週

私たちは、今ほんとうに幸せでしょうか？

一日目 慕い求めている結婚における幸せを手にいれるために

二日目 夫婦としてふさわしく生きるために

三日目 結婚の現実と向き合うために

四日目 結婚にひそむ可能性を発見するために

五日目 結婚におけるニーズをはっきりさせるために

六日目 結婚における愛を見わけるために

七日目 ふたりで満ちたりた時をすすめるために

『ころばぬ先の杖』ならぬ『明日別れぬ先の今日の出会い』

マリッジ・エンカウンター

オリジナル・アウトラインより

私たちの結婚に、何が起きているのでしょうか？

私たちにとっての結婚とは、
単なる概念ではありません。
現実そのものです。

私たちにとっての結婚とは、
活気のない現実ではありません。
変化し、成長し、発展していく、
巨大な可能性を秘めています。

私たちにとっての結婚とは、
解決しなければならぬ、
やっかいことではありません。
『しあわせ』という名をもつ約束された土地に向かう、
ふたりに歩む不思議に満ちた旅です。

ですから、

過去のことをとやかくあげつらうのは、
やめにしましょう。

それは、昔のこと。

未来のことを思いわずらうのも、
やめましょう。

明日になれば、現実として目の前に現れてくるのですから。

私たちが存在していること、
私たちにとっての今日、

私たちにとっての今そのものに、
心の焦点を合わせるのです。

というのは、

結婚は、たった今、
私たちがつくっていくものなのですから！

慕い求めている結婚における幸せを手に入れるために

人間の一生は、幸せの探求です。

私たちの心の奥深いところには、幸せに対する深い渇きがあります。

幸せは、人生において誰もが求めるゴールです。

幸せな結婚など、ありうるのでしょうか。

私たちは、不幸にあふれた社会に暮らしています。

この世の中で、幸せな結婚生活をおくるなんて、ほんとうに、できるのでしょうか。

悲惨な結婚生活は、今の社会における主要な悲劇のひとつです。

結婚は、祝福されたものであるべきなのに、

多くの家庭では、むしろ、呪いになってしまっています。

幸せな結婚生活をおくるためには、

学ばなければならない秘訣が、まちがいなく、あります。

みなさんが自分の配偶者とこの本を読み、
分かち合うなら、

幸せな結婚の秘訣を学ぶにちがいません。

幸せ

誰もが、幸せについて語っています。

「ぼかあ、しあわせだなあ」

「私は、不幸だ」

「幸せになりたいなあ」

「幸せなんてもの、私は信じない」

「幸せなんて、迷信さ」

「幸せがあることは、信じるよ。でも、たいていは、幸せがないところで幸せを探そうとしているんだと思う」

幸せとは、いったい何なのでしょう？

幸せをピタリと言いあてた定義はありません。ただ、こんな風に描写することはできません。

いわく、

☞ 快適さを味わっているときに、なんとなく持つ感情

☞ 自分の生活や仕事に対して持つ満足感

☞ 一瞬感じる幸福感

望みがかなえられたときに、満足を味わうこと。

☞ 何か自分が信じていることをやっているときに、心に生

じる何か。

私たちがしていることや目指している事柄そのものが、

幸せを意味するわけではありません。

☞ 幸せは、私たちが慕い求めているものです。私たちが追いかけていることの実現です。

☞ 私たちの心の中で起こる、おだやかな喜びのようなものです。

☞ 自分自身の弱さを受けいれてもらうことは、幸せの最初のステップです。

誰でも、幸せになれます。

でも、魔法で幸せがもたらされるわけではありません。人生の最後になれば自動的に手にいれることができる、というものでもありません。幸せと、それを求める努力と奮闘とは、切っても切れない関係にあります。幸せを探求することは、確かに、ひとつの技術なのです。

幸せづくりの秘密の調理法や処方箋のようなものはありません。しかしながら、幸せをしつこく求めていくと、それと表裏一体のようになってくついでくる、生き方の条件とでもいうようなものは存在します。たとえば、自分を知ること、自分を尊

重ること、自分をコントロールする術を学ぶこと、そして、自分の良心に忠実に生きること、などがこれにあたります。

たったひとつ、幸せをつかむためのもっとも重要な鍵があります。少なくともひとりの他の人間との、親密で愛にあふれた関係を持つこと、です。

幸せには、たぐさんの敵がいます。「誰でもお手軽に成功しますよ」「あつというまに、あなたの望みがかないます！」「インスタントで味わえる幸せを」、といったたぐいの価値観の誇大宣伝が、幸せの大敵です。つまり、不幸せの原因となる最大唯一のものは、自分の都合や利益ばかり気にしたり、度をこして自分自身のことから心を奪われてしまうこと、なのです。

結婚における幸せ

結婚における幸せは、実現するのでしょうか、それともかわざる夢にすぎないのでしょうか。

王子さまとお姫さまのおとぎ話にありがちなエンディングは、

ごぞんじの通り。

「そして、ふたりは結婚し、いつまでも、いつまでも、幸せに暮らしましたとき。」

結婚の誓約をかわしたすべての男女にとって、このおとぎ話は現実のものといえるのでしょうか。

この問題を研究調査している人たちによりますと、現代の結婚のほとんどが、誓約のことばかり「いつまでも」続くわけではないようです。結婚して夫婦になったうちの40%は、「誓います」といったことばを守りきるどころか、「誓いません」から「誓うなんて無理」あげく「絶対に誓わないよ」とばかり放棄してしまっています。

かくして結婚があちこちで壊れている一方、結婚を守り通している人たちがいます。長いあいだ結婚生活をつづけてきた夫婦たちの多くは、なんとかふたりで生活を切り盛りしてきたにとどまらず、長い年月を通して結婚生活の醍醐味を花開かせてきています。その秘訣は何なのでしょうか。

「結婚における幸せの鍵は、自分自身に関する、自分の配偶者に関する、そして自分たちの結婚のありかたに関する、願

と期待を、しっかりと心得ること。「専門の学者たちや充実した結婚生活をおくってきた夫婦たちはこの意見に深くうなずきません。

こうしてさまざまな願いと期待を心得ることができれば、次は、どの願いが現実的でどれが無理なものか、見分ける必要が生まれます。

最終的には、現実的なものだけを受け入れ、浮き世離れたおなじみだったあこがれや欲望は葬り去ることができるようになるでしょう。

私たちが自分の願いを現実にならうことがらに限定すれば、たちまち、自分たちの結婚生活のまっただなかに、ほかのあちらこちらで探そうとしていたあの幸せが顔を見せるでしょう。

このように、結婚における幸せは実現可能なものです。ただし、ふたりが手をとりあって、真剣に、毎日着実に、とりくまなければなりません。誰しも、幸せを作る材料をとりよせなければ、いくら結婚生活とはいっても、より深い幸せを味わうことはできません。

その幸せの材料とは、どんなものでしょうか。

結婚をより幸せなものにするための、魔法の公式があるわけではありません。しかし、幸せな結婚を体験している夫婦たちに共通する特徴を見つけたことは可能です。ここにあげる夫婦たちは、より深い幸せを体験することにさえふさわしい人たちです。

そんな幸せな結婚を体験している夫婦たちは、どのように考え、どのように行動しているのでしょうか。

彼らは、

- ・・・自分をいつわらない人柄です。
- ・・・自分たちの結婚に秘められた可能性を確信しています。
- ・・・真剣に誓約をし、結婚生活にとりくんでいます。
- ・・・お互いに心を開いており、自分のすべてを分かち合おうとしています。

・・・結婚生活に生じる危機、衝突、やっかいごとに、勇気をもって共に立ち向かいます。

・・・恨み、怒り、嫉妬などの否定的な感情を、賢明に処理することを知っています。

・・・最高の親友として、お互いを信頼しています。

・・・誠実に、ありのままの相手を、ありのままの相手のために、お互い受け入れあっています。

・・・和解が必要なときはただちに、お互いに心からゆるしあっています。

・・・定期的に、中身の濃い時間を一緒に楽しみながらすごしています。

・・・個人としても夫婦ぐるみでも、信頼をもって神に語りかけています。

・・・いつでも開かれた心で人とつきあい、喜びに満ちて心からの世話を惜しまず、困っている人には手をさしのべます。

自分たちもそんな幸せな夫婦の一組になるためには、何ができるでしょうか？ どうやって、その仕事に取り組めばいいのでしょうか？

この本の目的は、みなさんがより幸せな夫婦として生きるようお手伝いすることです。

- 1 毎日、読み続けてください。
- 2 分かち合われている証しに、心から耳を傾けてください。
- 3 質問をとりあげ、よく考えてください。

4 その答えを、ノートに書きとめてください。

5 できるかぎり、自分の配偶者と、それについて分かち合ってください。

6 信頼と希望に満ちて、一緒に祈るときをもってください。

7 この本にとりくむことをやめないよう、お互い助け合いましよ。

こうしてとりくむならば、みなさんの中に眠っている愛の巨大なエネルギーを体験することになるでしょう。

そして、スペインの詩人アントニオ・マチャードが唄いあげた詩の意味がわかるようになるはずですよ。

ぼくは思いこんでいた

だんろの火はもう尽きたんだって

なのに、

灰をかきませたら

手にやけどをしてしまった・・・

証し

質問

「私たちが幸せな結婚をおくっていることを示す

肯定的なしるしとして、どんなものがありますか？」

それぞれの証し

♀ 「私たちは、心から、一緒にいたいと思っています」

♀ 「私たちは、親友です」

♀ 「私たちは、お互いに信頼と尊敬をいただいています」

♀ 「私たちは、お互いのあらさがしをするより、よい部分を見いだすよう努めています」

♀ 「私たちは、本音で語り合うことを約束し、お互いに認めあい励ましあっています」

♀ 「私たちはふたりとも、よりよい結婚を心の底から望んでいます」

♀ 「私たちは、今ではとてもよく通じ合っています。それでも、うわつつらをなでる程度のコミュニケーションしかまだしていません、と感じています。」

♀ 「私たちは、たいいていの人がテレビを見る時間を、毎日、夫婦で分かち合うために使っています」

♀ 「結婚して十二年たちましたが、私たちのお互いに対する心からの尊敬と賞賛の気持ちはいまだに失われておらず、お互いにあることを伝えるようにしています。

ふたりにはいろいろな食い違いがありましたし、お互いが原因で失望したりうんざりしてしまったこともありますが、そのために、互いにいただいている愛と尊敬をこわされるようなことはありませんでした」

質問

「より幸せな結婚生活をおくるためには、

どうすればいいでしょうか？」

それぞれの証し

♀ 「より深く通じ合い、分かち合うために、もっと時間をかけることです」

♀ 「協力して何かにとりくんだり、一緒にリラックスできる時間を、もっと増やすことです」

♀ 「パートナーのニーズに対して、心から耳を傾けることです」

♀ 「飾っていないありのままの人間として、お互いに受け入れ合うことです」

♀ 「自分たちの食い違いをへらすように努め、共通の目標

をもっと増やすことです」

喟 「自分の持っている美点だけでなく、自分の傷つきやすい部分や恐れ、あるいは挫折感なども分かち合って、もっと自分自身を伝えることです」

喟 「何をしようかと心乱さず、夫婦が一緒にいることだけで満足することです」

喟 「聖書に書かれている神のみことばに耳を傾け、それを分かち合うことです」

喟 「一緒に、祈ることです」

内省の(自分を見つめる)ための質問

次の質問についてよく考えてください。これらの質問はレストランのメニューのようなもので、心に響くものについて内省し、自分を見つめるために役立てます。

もっとも考えたいものをいくつかあげて、ノートにその答えを書いてください。

1 結婚において幸せであるとは、私にとって、何を意味しているでしょうか？

24〜25頁の「証し」を参考にしてください

2 私は、自分たちが幸せな結婚生活をおくっていると、思っているでしょうか？ (はい／いいえ)

3 なぜ、私は、あなたと結婚したのでしょうか？

4 私は、自分たちが深く通じ合っていると、思っているのでしょうか？ (はい／いいえ)

5 私は、自分たちのいろいろな違いを受けいれているでし
←

ようか？（はい／いいえ）

6 私は、あなたを尊敬し、素晴らしい人だと思っているでしょうか？（はい／いいえ）

7 私は、あなたを信頼しているでしょうか？
（はい／いいえ）

8 私は、あなたに本音を語り、またあなたを励まし認めているでしょうか？（はい／いいえ）

9 自分たちのセックスのあり方は、私の愛を伝えるものとなっているでしょうか？（はい／いいえ）

10 相手を傷つけてしまったとき、私は、ゆるしたり、ゆるしてもらったりしているでしょうか？（はい／いいえ）

11 自分たちの結婚のきづなには、神を受けいれていると、私は思っているでしょうか？（はい／いいえ）

12 私は、自分たちの結婚をより幸せにするために、何ができるでしょうか？

24～25頁の「証し」を参考にしてください

夫婦としてふさわしく生きるために

すてきな結婚式でした。

豪華なウェディング・ドレスに包まれた花嫁は、美しい！
の一言でした。

花婿はといえば、

高級なタキシードを非のうちどころのない着こなして
きめていました。

祭壇の前にすんだふたりは、

白い祭服の司祭にみちびかれ、

互いに対する永久にかわらぬ愛を誓いました。

三年後…。ふたりは離婚…。

何が起こったのでしょうか？

『夫婦』になるといふ堅い決意のもと結婚したふたりなのに。

結婚して三年たったある日、彼らは、

自分たちは夫婦ではなく、「これでは、あたかも、ふたりの

『結婚している独身者』にすぎない…」と、悟ったのでした。

この話には、私たちの住むこの時代が
端的にあらわされています。

毎日、数多くの夫婦たちが、なにはともあれ、
自分のつれあいを槍玉にあげはじめのです。

いわく、

「理解がたりなさすぎる」「性格があわない」

あるいは「この違いだけはなんとも、ゆるしがたい」。

お次は、弁護士を雇って財産をどうやって分けるかの
交渉にはいり、子供の養育権や扶養義務をはっきりさせ、

世帯をふたつにしっかり分けて、完了。

法律上の離婚は成立しました。

でも、なぜ、人々は離婚を選ぶのでしょうか？

『法律上の』離婚を成立させる土を掘り下げていくと、
どんな根が埋まっているのでしょうか？

精神的離婚

法律上の離婚というのは、気づきにくいそれまでの長い道のりの最後の一步です。裁判所で承認された法律上の離婚でも、その根っこといえるところを探ると、もうひとつの、ちがう離婚が、あるのです。その根っこは、目には見えず、ほかからはうかがい知れませんが、隠されたまま、結婚した男女の心に、広がっていきます。この根っこを『精神的離婚』と呼ぶうるでしょう。精神という目には見えないところで起こる事柄だからです。

精神的離婚の正体とは何でしょうか？ これは、気がつきにくい現象で、夫と妻の間にある親密さがすこしずつ失われていくのと並んで蝕みつづけていくものです。心と情緒においての離婚といえます。男も女も法律上は夫婦です。ひとつ屋根の下で暮らしています。でも、まったく違う生活をおくっているのです。お互いに見知らぬ人のようにふるまいます。それぞれが、考えていることにも感じていることにも、もはや何のつながりも見いだせません。

お互いのために関心と想いをよせあい、自分たちの結婚をも

っと成長させようと努めるかわりに、精神的離婚をしている男女の生活は、もっぱら、結婚とは関わりのない事柄に限られてくるものです。男は、仕事・スポーツ・仲間つきあいに、自分の全身全霊を没頭させようとしています。女も、同様です。別居さえするほどになっても、利用価値のある場合、一緒に行動することもやぶさかではありません。

法律上の離婚には、めだちやすく、ショッキングな、誰の目にもはっきりした変化があります。つまり、男と女は、もはや一緒に暮らさなくなるわけです。精神的離婚になると、変化は目に見えるものではなくります。この場合の変化は内面的な出来事で、外からはうかがい知れず、それなのに、あいかわらず物理的には同じ屋根の下にすることが出来ます。一般的に、精神的離婚は、知らず知らずのうちに始まります。最高の結婚さえ、蝕まれうるのです。徐々に、個人の心のあり方・感じ方や考え方・行動をとおして根づいていきます。

精神的離婚を、夫と妻をへだてる目に見えない壁にたとえることができるでしょう。心のガンともいえるもので、結婚と家族の生活を破壊します。

結婚を蝕むこの危険な病氣と、私たちはどのようにして戦う

ことができるのでしょうか？ まず第一にいえるのは、たんねんに見直してその兆候を発見すること。第二に、その原因となっているものを探りだすことです。

私たちの結婚における精神的離婚の兆候をみわける

みなさんがこの重要な精密検査を受ける際のサポートとして、次にあげた、精神的離婚の兆候やサインのリストが役立つでしょう。

♀ 夫婦の一方あるいはふたりとも、深い孤独感、疎外感を
あじわっています。

♀ いつもかわらぬ寂しさ、幻滅、つまらなさ、むなしさを
感じています。

♀ 自分の伴侶に対して不満やいらだちを覚えています。

♀ 相手の心配事や問題に対して関心がありません。

♀ 夫婦の関係が冷えきっています。優しさやちょっとした
思いやりに欠けています。抱きしめたりキスをするなど
の愛情表現が足りません。

♀ 緊張がたびかさなり、気まずい雰囲気になりがちです。
お互いにけんか腰です。

♀ 誠実さに欠け、相手を信頼しない向きがあります。自分
の伴侶よりも他の人の言うことを信用しがちです。

♀ 恐れや不安を感じがちです。

♀ セックスの関係を避けたり拒んだりしがちです。

♀ 心暖まる通じ合いや対話がありません。

♀ けんかばかりです。寝室でも、子供たちの前でも、どこ
でもお構いなしです。

♀ お互いに対する尊敬が欠けています。軽蔑したり、ひど
いことを言ったり、残酷なしうちをします。いつも皮肉
や嫌味ばかりです。

♀ うわっつらなかわり合いしか持たず、いつも逃避しが
ちです。お酒をのんだり、ハメをはずして不品行なこと
をしたり、麻薬などをやって、問題から逃げようとしま
す。

♀ 自分中心な生活をしています。「私」に関することばか
りで、「私たち」に関することは、たまにしかありませ
ん。

♀ 夫婦や家族ぐるみで一緒に考えたり、遊んだり、祈った
りする時間をとっていません。

♀ 自分たちの結婚生活について、確信をもったり希望を持
つことができませぬ。

私たちの精神的離婚の原因を探る

医者がみなそうであるように、精神的離婚の兆候を知ったぐらいいでは誰でも満足できないにちがいありません。さらに掘りさげて、原因を究明する必要があります。

結婚関係を研究している専門家によれば、結婚生活の根本的な事柄について十分理解していないことが、法律上の離婚を生む主な根拠であるということです。ですから、結婚における精神的離婚をばみそれに打ち勝つため、みなさん夫婦は互いに歩みより、自分の伴侶が問題解決を必要としている事柄を理解しなければなりません。

理解するということは、パートナーの人間としての内面にわける新しい光を手に入れるということです。また同時に、自分とはちがう人格として、いやむしるだからこそ、自分の足りない部分を補い支えてくれるパートナーとして、相手を尊重する術を学ぶことでもあります。つまり、理解することとは、互いに耳を傾け心を分かち合うプロセスを歩んだ実りといえます。

この難しくもたいへん重要な探求にとりかかるとみなさんのサポートとして、とりあげるべき根本的な事柄をリストにしてみました。互いに歩みより分裂をいやすために利用するものです。

健康：疲労	()	神経過敏	()	緊張	()
ストレス	()	病気	()	食生活	()
睡眠	()				
お金：使い方	()	悪用	()	不足	()
無駄遣い	()	見解	()	感情	()
姿勢	()	意図	()	計画	()
時間：その意義	()	費やし方	()	無駄	()
スケジュール	()	優先順位	()	計画	()
仕事：相手の仕事	()	自分の仕事	()	目標	()
意図	()	望み	()	評価	()
休養：リラクセスの方法	()			遊び方	()
休みのとり方	()			趣味	()

ニーズ：相手のニーズ（ ） 自分のニーズ（ ）

夫婦としてのニーズ（ ）

自由（ ） 責任（ ） 通じ合い（ ）
対話（ ）

価値観：愛の価値観（ ） 自分の価値観（ ）

夫婦の価値観（ ）

子供たちひとりひとりの、

セックス：性教育（ ） 意義（ ） 知識（ ）

必要（ ） 優先順位（ ） 調和（ ）

自制（ ）

ニーズ（ ） 価値観（ ） 限界（ ）
期待（ ） 欲求不満（ ） 信頼（ ）
希望（ ） 愛（ ） 関心（ ）
納得すること（ ） 納得しないこと（ ）
危機（ ） 天職（ ） 専門（ ）
仕事（ ） 可能性（ ）

結婚生活：幸せ（ ） 不幸せ（ ） 愛（ ）

信頼（ ） 希望（ ） チャレンジ（ ）

チャンス（ ） 変化（ ） 成長（ ）

共通のニーズ（ ） 共通の価値観（ ）

潜在的な力（ ） 可能性（ ）

限界（ ） 夢（ ） 目標（ ）

優先順位（ ） 成功（ ） 失敗（ ）

計画（ ）

親戚：親戚の、

影響（ ） 問題（ ） 関心（ ）

ニーズ（ ） 価値観（ ） 願い（ ）

コミュニケーション（ ）

神：信仰（ ） 希望（ ） 神との関係（ ）

神との通じ合い（ ） 神の計画（ ）

聖書のことば（ ） 神の意志（ ）

賛美（ ） 誓約（ ） 奉仕（ ）

子供：子供たちひとりひとりに対する、

愛（ ） しつけ（ ） 情緒（ ）

模範（ ） 知識（ ） 教育（ ）

家庭：雰囲気（ ） 親密さ（ ） もてなしの心（ ）

死：その見解（）

恐れ（）

感情（）

望み（）

姿勢（）

証し

妻：「暮らしていても、ロマンスを感じたりわくわくすることもなくなくなってきて、結果的に、たいくつや空しさをよく感じたわ。それが、今まで一緒に暮らしてきたなかで、いちばん大きい精神的離婚の兆候よ。」

うんざりしてきて、認めてもらえなければ、ありがたくも思ってもらえないと感じると、私が最初にしたがるのは、なにか逃げ場を求めて、自分がどこかよそでエキサイティングなことをしている想像にふけるの。もうひとつ私が好きなのくつかからの逃げ道は、忙しくてんてこ舞いしてしまうようにすることよ。いつも自分をかりたてて乗ってるように心がけてはいるんだけど、実際は乗ってるなんて全然…。サイドボードには、請求書が延々と残っているし、ほかにも買い物リストとか返事を書かなきゃならない手紙やら、二週間も前にかげなきゃならなかった電話番号、つくろい物なんかもね。

一日中かけずり回り、夕方には疲れきって、夫と一緒に楽しくすごしたり、彼の必要にこたえることができない

ことも、しばしばよ。彼が愛し合おうって求めてきても、時には、もうひとつしなければならぬことが増えただけって思えるわ。そのあとでやっと、疲れきった体を休められるってわけ。自分たちの関係をこんなふうにしてしまふなんて罪の意識を覚えるわ。もし夫に『いいわ』っていえば、彼をあざむいている感じだし、『いやよ』っていえば、彼が私から必要としているものを奪い取ってしまうわけで、悪いことをしたと思うわ。」

ぼくたちが発見したことは、お互いに感じていることや考え方なんかを存分に伝え合っていれば、セックスのときの緊張がなくなるってことなんだ。こうしてやっと分かったことは、ぼくたちのセックスが充実したものになるのは、ひとえに、人間としてのトータルな関係でどれぐらい通じ合っているか、その度合い次第、ということだ。」

夫：「ぼくにとつての精神的離婚の兆候は、お互いの感じていることをほとんど分かち合わなくなるときに、セックスを、ふたりのきずなを強めようとして利用することだね。ふたりのコミュニケーションがなくなればなくなるほど、セックスに頼ろうとする度合いが増えていく。でも、ぼくたちが、お互いの感じていることや考え方なんかを存分に話し合っていないときは、妻は、僕とのセックスにほとんど関心がないんだ。彼女がしぶしぶ応えてくれている、その間中、ぼくは嫌悪の連続で、いじめられてるような感じがする。セックスをしている間中、心ここにあらずだったら、わきでるような喜びもないし、機械的で味気ないものだ。」

内省の(自分を見つめる)ための質問

いいですか!? こたえは、みなさんの心の中にあるのです。
ノートに書きながらとりくむと、こたえを見つけやすいでし
う。

1 私たちは、愛し合う夫婦として成長しているでしょうか?

(はい/いいえ)

それとも、まるで「結婚している独身者」のように暮ら
しているだけでしょうか? (はい/いいえ)

2 私は、自分たちの結婚の根本的事柄としてのどんな部分
に、不満や食い違いを感じていますか?

3 今現在、私たちの結婚生活に存在している、精神的離婚
をあらわすしや兆候は、何でしょうか?

4 私は、それらの兆候のどれについて、自分に責任がある
と感じていますか?

5 個人としての・夫婦としての・家族としての、生活の中

←

5 31頁のリストを参考にしてください

3 31頁のリストを参考にしてください

2 32〜34頁のリストを参考にしてください

で、精神的離婚は結果として何をもたらしているでしょうか？

6 私の個人的な生き方の中に、精神的離婚の原因となっているものがあるでしょうか？（はい／いいえ）

7 私は、自分たちの結婚関係に存在している精神的離婚の原因を打ち砕くため、何をしているでしょうか？

そのために、私には、何ができるでしょうか？
また、何をすべきでしょうか？

そのために、私たちは、共に何ができるでしょうか？
また、共に何をすべきでしょうか？

8 私たちは、自分たちの結婚における通じ合いと対話を、どのようにすれば、成長させることができるでしょうか？

9 私たちには、専門家の助けやアドバイスが必要でしょうか？（はい／いいえ）
どんな専門家でしょうか？

10 私たちには、自分たちと神との関係を深める必要があるでしょうか？（はい／いいえ）
どのようにして？

7 通じ合い（ ） 和解（ ） 対話（ ）

祈り（ ） 生い立ちまで遡って原因を調べる（ ）

素直に自分の欠点を認める（ ） 弱点を認める（ ）

その他（ ）

8 定期的に対話の時間をとる（ ）

オープンになるための努力をひとつ決め、

誓約し実行する（ ）

避けたい話題を勇気をもってとりあげ、共にとりくむ（ ）

一方通行ではなくふたりが歩みよって協力し対話する（ ）

その他（ ）

9 心理カウンセラー（ ） 精神科医（ ） 司祭（ ）
結婚カウンセラー（ ） その他（ ）

10 聖書を読んで分かち合う（ ） 共に祈る（ ）

現在の神との関係の質を評価する（ ）

神や信仰に対する偏見を捨てる（ ） その他（ ）

結婚の現実と向き合うために

結婚生活に不幸がもたらされる。その主な原因は、むずかしい局面に立たされたとき、夫婦がどちらも手をこまねいたまま何もせず協力しあわない、ということなのです。むずかしい局面というのは、結婚関係をゆりうごかすような危機・お互いの衝突・問題が起きたとき、のことです。

基本的に、結婚とは、男女が愛し合う関係のことです。伝統的には、結婚している夫婦というものは、ふたり手をたずさえて、愛と忠実を生涯尽くさなければならぬ、というチャレンジを受けてきました。

いわく、

「順境にあっても、逆境にあっても、

富めるときも、貧しきときも

病気のときも、健康のときも、

死がふたりを分かたずまで。」

また、昔は、まずは親の権威こそいちばん大事、という傾向があったものです。しかし、時代は変わりました。結婚という人と人との関係を、前面にすえて伝えていく必要がさし迫っています。巨大でさまざまな現代の風潮が夫婦たちを飲みつくし、彼らの関係を粉微塵（こなみじん）にしてしまおう…、そんな危険から夫婦を救うためです。現代の風潮は、個人主義、物質主義、享楽主義、消費主義、世俗主義などの形で現れています。

(*1)

今日幸せな夫婦になるためには、結婚にひそむチャレンジと雄々しく向き合う必要があるのです。つまり、結婚関係をゆりうごかすような危機、お互いの衝突、問題と、夫婦手をとりあってとりくむべき、というわけです。

(*1) 個人主義⇨個人の権利と自由こそ社会において最重要と

見なす生き方

物質主義⇨精神に目を向けるよりも所有することのみ

価値を置く生き方

享楽主義⇨人生を快樂のためにのみあると見なす生き方

消費主義⇨物をできるかぎり買うことこそ人間や社会に

とって望ましいとする生き方

世俗主義⇨信仰・宗教に関する一切を切り離して社会を

危機

結婚している人たちが「危機」という言葉を耳にすると、たいていは、何となく否定的な響きがするものです。けんか、いさかい、仲たがひ、いざこざ……といったような言葉が連想されます。しかしながら、危機というものは、結婚生活に起こる現実です。危機を、結婚を死にいたらしめるものと見なすのではなく、成長するチャンスと考えることも可能です。危機があるのは私たちが生きている証拠じゃないか！ というわけです。だから、結婚に危機がまったく存在しないなら、そんな結婚はすでに死んで葬られてしまっているものだ、ということができません。

夫婦が結婚生活の危機を恐れ面と向かってとりくもうとしないなら、たいていは、現実から逃げだすことになり実際に危機があることさえ認めない、という状態におちいります。危機と面と向かわざるをえなくなった夫婦は、もはや自分たちの通じ合いのきずなは断たれており、関係は悪化する一方だ、と気づくでしょう。夫婦が力を合わせて結婚の危機と対決することを決意しないかぎり、あるいは決意するその時まで、幸せな夫婦になるなど、かなわざる夢にすぎません。

家族関係について研究している専門家は、結婚関係に見逃すことのできない問題がある場合の、警告信号ともいえるものを、四点報告しています。見のがせないそんな問題をかかえこみながら、自分たちは「理想的な結婚生活」をおくっている、と思いいこむことさえありうるのです。

- 1 夫婦のどちらか（あるいはどちらも）感情や怒りを無理におさえこんでいます。
- 2 家族で何かを決めるとき、合意することが少なくなっています。
- 3 夫婦のセックスに関して、もめごとがあります。
- 4 自分の伴侶にがっかりさせられること、あるいは、避けられているような気がする場合があります。

衝突

現実を見てみますと、危機をのりこえることができないのは、夫婦がお互いになぶつかった際、創造的に問題解決する能力に欠けていることが、たいていの原因です。お互いに衝突するという事実は、ふたりそろって注意を払わなければならないある事柄が夫婦間に存在しているのだ、と示唆しているわけです。衝

突は喜ばしいものではありません。でも、適切にとりあげるならば、夫婦が成長するための可能性を秘めたものといえます。さらに、ふたりがもっと親密になるためのよいチャンスでもあります。衝突とは、意見があわないということなのですが、さらに、怒ってしまったのでふたりとも熱くなっています。そこで、衝突を適切に処理するためには、この怒りのエネルギーを建設的なものに利用しなければなりません。

怒りの感情とは強いものですが、怒りの感情それ自体には、善・悪がありません。怒っていることを否定しようとして、無理やりおさえこもうとしたりすべきではありません。むしろ、前向きに表現した方がよいのです。自分の伴侶に対して持っている怒りをお互いに分かち合い首尾よく処理するまでは、親密な夫婦であることなどできません。

私たちの結婚に生じてくる怒りの感情は、どうあつかったらいいのでしょうか？

- 1 まず、自分たちの怒りを生む根っこになっている事柄を発見する必要があります。たとえば、心の傷、誤解、失望、恐れ、イライラ、不満、必要、緊張感、ストレス、病気、不正など。言いかえますと、私たちの怒りの背後

にある状況をとりあげ、そこにある問題のほうを解決してしまおう、ということ。何が怒りの原因になっていのかを見つけたす必要があるわけです。もしほうっておけば、問題はいまだに存在しているということになり、将来またいつか浮かびあがってくることになるでしょう。

問題

2 **建設的に**自分たちの怒りの感情を利用するのは、自分は怒っているんだ！と認め受けいれてしまえばいいのです。そして、できるだけ早いうちに、正直に躊躇（ちゅうちよ）せず対話することを通して、自分の伴侶にわかってもらうようにすることです。こうすれば、一緒に何をするかができるかふたりとも理解できるようになるでしょう。

3 自分の怒りの感情をどう処理するかについて誓約をし、目につきやすい何か書いたものを用意しておくこともできます。たとえば、「怒ったときは、まず怒っていることを認め受けいれ、それから最初の機会をとらえて『怒っている』と、あなたに言います。」など、というふう

問題が生ずるのは、結婚生活において避けられないものです。さまざまな問題は、夫婦の関係をより深めるためのチャレンジといえますし、そのチャレンジに挑んだあとで以前より幸せなカップルに生まれ変わることができるという、かけがえのない機会でもあります。夫婦に求められているのは、ふたり手をとりあえば人生を生きていくうえで解決不可能な問題などあるわけがない、と心の底から確信することだけです。トライあるのみです。そうすれば、息をのむような、それこそ今まで目にしたこともない新しい地平が開かれてくるのを体験することでしょう。

ところで、どうやって、自分たちの結婚に関わるさまざまな問題ととりくめばいいのでしょうか？ ここで、そのための3つのステップがあります。

第1ステップ。次にあげた四つの質問についてひとりでもよく内省し、答えをノートに書いてください。

- 1 今問題となっていることは、何でしょうか？
- 2 その問題の内面的な原因は、何でしょうか？

外面的な原因は、何でしょうか？

3 個人として、私は、その問題を解決するために何ができるでしょうか？

4 私は、どんなたぐいの助けや協力をあなたから必要としているでしょうか？

第2ステップ。それとは別に、自分の伴侶に「ラブ・レター」を書きます。第1ステップで内省し書きとめた四つの質問の答えについて、こうして自分を分かち合うのです。

第3ステップ。次に、

1 「ラブ・レター」を渡します。

2 相手が読み終えたら、自分たちふたりに共通する確かな基盤を固めることができるよう、愛のある態度で二言三言コメントします。また、愛を実行にうつすための具体的な誓約を伝えます。

もしパートナーが非協力的な場合は、私たちには何ができるでしょうか？

この場合は、次のことが勧められます。

1 第1のステップとして、正直に深く自分を振り返り、パ

ートナーが協力しようとしめない原因として自分自身に問題があると思われることを見つけだします。

2 第2のステップとして、パートナーに「ラブ・レター」を書きましょう。この「ラブ・レター」には、自分自身のあやまちや足りなかったところを素直に認める、相手の努力のひとつひとつを正しく評価し・受け入れ・賞賛する、許しを求め助けを願う、などの内容をもちこみます。

3 いちばんふさわしいと思われる時をとらえて、「ラブ・レター」を、返事を求めるようなことは何もせず、自分からの贈物としてパートナーに渡します。

証し①

妻：「今は、私たちは結婚の危機にあるわけではありません。でも、過去にはその危機をいくつも体験してきました。ところで、結婚の誓約にとって試練となるこういうさまざまな危機や問題は、同時に、夫婦がお互いもっと親しくなるよいチャンスを与えてくれるものです。また、お互いと神に対する自分たちの誓約をいっそう深めることにもなります。衝突があったり問題が起きるのは、生活

していけばどうしたって定期的に出てくるものです。

こういう危機が起きるのは私たちには大いに役立ちました。夫婦の関係が今どうなっているかとか、今ふたりが直面している衝突はどんな事柄についてかとか、あるいは、夫婦としての今のあり方、そういうものに焦点をあてるようになったからです。この点は重要でした。というのも、私たちは、今現在起こっていることに誠実果敢にとりくむよりは、かつての自分たちの旧き良き思い出にひたっているほうが楽だからです。こうして、最近の事柄に目を向け、自分たちの身の回りの現実に関心をより開くことができるようになるわけです。」

証し②

妻：「ここ数年は、夫も私もほんとうに苦しんできました。私がかかえていた問題のせいです。浴びるほどお酒を飲むようになってしまい、しかもコントロールがききません。深い問題があることは自分にも分かっていました。でも、そのことは誰にも言わず、夫にも言いませんでした。だって、こわかったんです。罪悪感もありました。アル

コールなしでは生きていけない、と思っていたんです。

何か深刻な問題があることは、彼には分かってしまいました。助けようとしてくれました。でも、いったいどうして、私がそんなふうに変わってしまったのか、分かりませんでした。たくさん祈って苦しみをぬいたあげく、やっと、私は自分の問題と向き合うことができる恵みを受けました。問題を自分自身と他の人の前で認めることができるようになったんです。今ではAA（*1）のメンバーです。アルコール問題のカウンセラーとも週に一度会っています。身体の方は、ほんとうに健康になりました。心や精神面では、もっとよくなれるよう今頑張っているところです。

ここ数か月で、私たちの結婚生活の通じ合いの度合いは、いっそう深くなり成長しました。私たちの関係はずっとよいものになりました。あれほど以前は嘘でぬりかためていたのに。今は、自分の心の動きにはことさら気を配るようになっていきます。特に、怒りや恨みの感情には警戒しています。AAのプログラムをやりながら、私は、こういう感情をどうコントロールするかを学んでいるところです。それにアルコールでは、「贅沢（ぜいたく）」

に遊びまわる怒りやうらみの激情を満足させられないことが分かりました。

私は、毎日のように変わっています。自分の態度や感情に一生懸命とりくんでいます。アルコールという松葉杖をつかなくても、充実した豊かな人生がおくれることを発見しました。私を支え、ありとあらゆる愛を私に捧げてくれた夫を思い、神に感謝です。」

(*)1 A A 〓 Alcoholics Anonymous の略。アルコール中毒者の集い。アルコール中毒者同士が体験を分かち合い、絶対的な存在に頼りつつ、アルコール中毒を克服し全人的な成長を目指す。

内省の(自分を見つめる)ための質問

次にあげたいいくつかの質問に、みなさんはこたえることができないでしょうか？ ノートにこたえを書きましょう。

1 私たち夫婦の現在の関係をひとことで表現するとしたら、私は、どう言いあらわすでしょうか？

2 私は、自分たちの結婚生活には今ぐらいの親密さとオープンさがお互いあるのだからこれで満足！と感じているでしょうか？ (はい/いいえ)

3 私たち夫婦の間にある、めだつた違いまたはケンカのもとのいえば、何でしょうか？

4 私たちが夫婦水入らずで楽しくすごした最後のときは、いつだったでしょうか？ 何をしてすごしたでしょうか？

5 現時点で、私たちの結婚はなんらかの危機にさしかかっているでしょうか？ (はい/いいえ)
 どのような危機でしょうか？ ←

1 すぐれている/たいへんよい/よい/ふつう/わるい/なし
 希望がある () 絶望的 () 理想的 ()
 危機にさしかかっている () その他 ()

3 仕事 () お金の使い方 () お互いの性格 ()
 教育の差 () 趣味 () 信仰 ()
 親戚 () その他 ()

4 () 日ぶり () 週間ぶり () ヶ月ぶり
 () 年ぶり
 結婚式以来

6 私は、怒りを覚えると、決まって何をしようか？

7 私たちの現在の結婚生活に存在している最大の問題は、
何でしょうか？

8 その問題の原因として、私の中に根づいているものは、
何でしょうか？

9 私は、嫉妬深いでしょうか？（はい／いいえ）
自分勝手でしょうか？（はい／いいえ）
傲慢でしょうか？（はい／いいえ）

あるいは、非協力的でしょうか？（はい／いいえ）

10 自分たちの親密さやオープンな心をもっと深めるため、
私には何ができるでしょうか？

11 自分たちの関係あるいは夫婦の連帯のまざるをより成長
させ強めるため、私には何ができるでしょうか？
また、何をすべきでしょうか？

6 黙る（ ） 暴力をふるう（ ） 暴飲暴食などの逃避（ ）

家に帰らない（ ） 相手を責める（ ） となる（ ）

子供にあたる（ ） その他（ ）

7 経済（ ） 健康（ ） 夫婦の関係（ ）

子供との関係（ ） 親戚との関係（ ） 他人との関係（ ）

ゆるしあわない（ ） 謙虚さがたりない（ ） その他（ ）

10 ほめことば（ ） 愛情表現（ ） 素直にあやまる（ ）

正直に分かち合う（ ） ふたりだけの時間をもうける（ ）

第三者（親戚、司祭など）にたよりすぎない（ ）

一緒に食べる時間を増やす（ ）

その他（ ）

11 受けいれる努力（ ） 個人差や性格、生いたちを認める（ ）

定期的に対話の時間をとる（ ）

相手の欠点や弱さにこだわらない（ ）

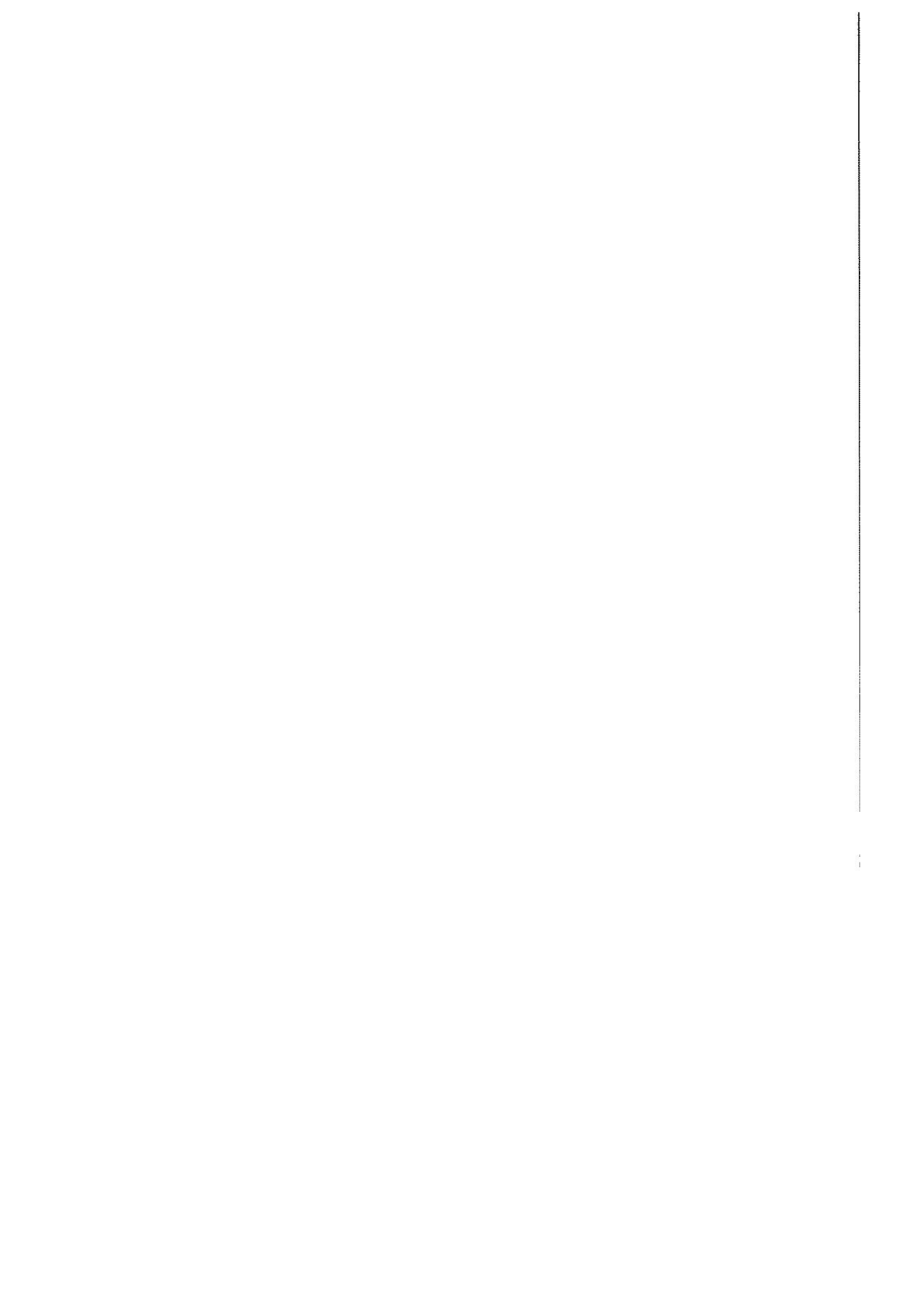
危機、衝突、問題は避けられないと認める（ ）

夫婦水入らずですごす時間を作る（ ）

一緒に遊んだり楽しむ時間を作る（ ）

会社、仕事、友人より、配偶者を優先する（ ）

その他（ ）



結婚にひそむ可能性を発見するために

「私たちは、今ほんとうに幸せでしょうか？」

結婚している夫婦として

この問いに対するこたえを求めていく際、

私たちは、

自分たちのありのままの結婚像を

あますところなく把握する必要があります。

きのうまでは、

自分たちの結婚関係における

つらい部分ばかり問題にしてみました。

精神的離婚、

危機、

衝突や問題…。

さて、

これからのみなさんは、

ことばでは言いつくせない目をみはる発見へと

招待されています。

みなさんの中にひそんでいる可能性、

しかも、夫婦としてもっている可能性、

私たちの結婚に秘められた、かけがえのない価値観を
体験するために。

肯定的な価値観

肯定的な価値観とは、どんなものでしょうか？ 「大きな犠牲をはらって手にした、さまざまな能力・特性・優秀さ」と定義することができるでしょう。私は、次のように表現したいと思います。すなわち、「肯定的な価値観とは、私たちの中にひそんでいる力あふれるエネルギーで、生活をつき動かす力として解放たれる日を待っているもの、である」と。この肯定的な価値観は、私たちの現実にとって、よい存在です。しかも、時代の変遷とうつろいのさなかにあつてなお、色あせず確固としてあるものです。

ほとんどの人たちは、この肯定的な価値の存在を無視していますし、その可能性がひそんでいることにもまったく気づいていません。にもかかわらず、この価値観があるというのは、ほんとうのことです。それは、私たちの存在の中心にあつて、私たちの理想とするものを形作り、私たちの行動に影響を与え、私たちが生かし続けています。

私たちは、肯定的な価値観を、個人・夫婦・家族・さらに共同体というそれぞれの次元で持っています。ここでこれから取

り扱うのは、夫婦として私たちが持っている肯定的な価値観について、です。

結婚におけるよい価値観

結婚している人たちは、たいいてい、自分たちの誰もが夫婦として持っている肯定的な価値観、つまり「よい価値観」と、その存在のおかげでどれほど巨大な可能性があるのかなど、意識していません。かけがえのないそのよい価値観は気にかけてもみえず、したがって必然的に、夫婦たちは自分たちの結婚生活を空しくつまらないものだ、と感じるようになるわけです。結婚におけるよい価値観を発見することは、きわめて大事です。それは、その夫婦や子供たちのためだけではありません。社会のためでもあります。もちろん、結婚におけるよい価値観を見いだそうとする仕事は、たやすいものではありません。ときとして人間は、心が狭く、身勝手に、すぐ頭に血がのぼってしまいうわけで、そんな人間同士がお互いをほんとうに幸せにできるなんて、にわかに信じがたいでしょう。でも、できます。

長年夫婦たちと共に歩みお世話させていただいた経験から、私は、希望のある結論にたどりつきました。それは、どの夫婦

たちもそれぞれの心の中に、神の愛のエネルギーという隠された宝物をもっており、その宝物は、発見してもらい解放たれるのを心待ちにしている、ということ。みなさんが、わくわくする宝探しであるこの発見に向けて勇気をもって乗りだせるよう、結婚におけるよい価値観を三つの主なものにしてあげてみました。結婚生活、結婚におけるセクシュアリティ(1)、結婚における愛、の三点です。

(1) セクシュアリティ 夫婦にあてはめれば、夫と妻が、それぞれの男女差にある特徴を積極的に認め、それぞれの「性」に特有のものをお互い補い合うことで、個人として・夫婦としての、いっそう豊かな生活を深めることを意味する。性行為としてのセックスは、そのごく一部にすぎない。

結婚生活

共に生きる、つまり、夫婦として愛し合いながら関係をはぐくんでいけるということ、このような可能性が秘められているということこそ、まさに結婚の結婚たるゆえんです。とはいっても、ご存じのとおり、共にその旅を歩みつづけるのは、い

つもたやすいとはいえませんが、共に歩むという以上、お互いの持っている違いや欠点を受け入れることが要求されます。自分の持っている利己的な傾きに負けずに仲よく歩むこと、お互いの弱い部分を支え合い助け合うこと、自分に与えられている強さや犠牲の精神をもってお互いを分かち合いまた励まし合うこと、こういうことが必要とされます。だからこそ、共に歩んでいく旅として人生を眺めてみると、完成してしまった人生などありえないことが分かります。いつでも目の前には、歩み続けなければならない次の段階がひかえています。見いださねばならない次の次元があります。面と向かわざるをえない次のチャレンジが立ちはだかっています。あるいはまた、応えることを要求される次なる使命が待っています。

人生を共に歩むことをやめてしまった夫婦の結婚生活は、死んでいきます。これが、現代の結婚生活をいとなむ多くの人々が経験している悲劇なのです。ですから、なんとかして共に生きる秘められた可能性を花開かせたいと思うならば、みなさんはふたりそろって、結婚生活における四季を、過ぎ越していく必要があります。

愛に満ちた春の季節：

この季節は、お互いに想いをよせあう「ロマンティックな季節」

といえます。見つめ合うふたりは、いつでも、一緒にいることを喜びとする…、そんな季節です。

共に歩む冬の季節：

この季節は、「苦しみの季節」といえます。お互いのくいちがいに気づき、フラストレーション、誤解、疑い、混乱、嫉妬、憎しみ、無関心、孤独感、などを味わいます。この季節には、お互いのあやまちや不完全さに気づきます。苦しみを味わいます。しかし、共に成熟していくためには、この季節はよい機会になります。お互いにゆるしあう季節です。

きづなを深める夏の季節：

この季節は、人と人としての関係を楽しむ「平和の季節」といえます。親密で、深い、愛に満ちたきづなを味わいます。対話のための季節です。

結婚生活にとっての秋の季節：

この季節は、「忠実と希望に満ちた季節」といえ、あなたと私、という関係を超越して歩んでいくものです。神と夫婦がひざをつきあわせて語り合う(2)時、あるいは、共に祈る季節です。

みなさんが、個人としてあるいはふたりで、手をたずさえて協力しつつこの四季の移り変わりを走り続けるならば、きわめつけのこのマラソンに、みなさんはきつと勝利をおさめるでしょう。結婚生活という、このマラソンに！

(2) triologue = trisは「3」の意。dialogueは、dia「ふたりの」logos「話す」つまり、対話の意。trialogueは、神・夫・妻の三者で話すことで、dialogueにひっかけた造語。

結婚におけるセクシュアリティー

結婚におけるセクシュアリティーを満ち足りたものにすることは、夫婦が手をとりあって深めていくことのできる、もうひとつの秘められた可能性、といえるでしょう。

では、どのようにして、そうできるのでしょうか？

まず第一に、生物学的な意味でのセックスあるいは生殖行動としてのセックスと、結婚におけるセクシュアリティーを、混同しないことです。もちろん、生物学的な意味でのセックスは、

結婚におけるセクシュアリティの一部分にはちがいありません。しかし、はるかにそれ以上のものです。

第二に、結婚におけるセクシュアリティと愛とを、ごっちゃにせず区別することです。人間としてのセクシュアリティは、その衝動が愛をとまなっていることで人間らしいものと特徴づけられているのですから、その事実を無視してしまつては、正しく理解することができなくなります。

第三に、結婚におけるセクシュアリティは、ほんとうの意味での幸せや神の代用品ではない、とはっきり知ることです。私たちは、セックスが氾濫しそれに取り憑かれてしまった社会に暮らしています。そのため今では、あらゆる年代層の男も女もその多くが、苦々しい思いをいだき始めています。つまり、セックスというものは、自分たちの暮らしにとって大した価値をもたない、それに、自分たちの夢を満足させてくれるわけじゃない、と思い始めているわけです。しかし、もともとセックスは、私たちの性質に備えられた素晴らしい賜物でした。

第四に、結婚におけるセクシュアリティに関する精神的な次元を徐々に高めていくことです。これは、自分の全生活を、余すところなく、伴侶と真剣に分かち合い与え合うことによつ

て、実現されます。つまり、真の意味で「一体となる」^(*) ことによつて、実現されるのです。

結婚におけるセクシュアリティは、貴重な一粒の種です。みなさんは、与えられているこの種を蒔き、結婚と家族生活の成長をうながし、力づけ、はぐくんできていく、というわけです。

(*) 一体となる Ⅱ フランシスコ会訳・創世記二章24節
「それゆえ、男は父母を離れて、妻に結びつき、ふたりは一体となるのである。」より。原文は、“one flesh”

結婚における愛

結婚における愛は、結婚生活を形作るもっとも重要な要素として、私たちのうちに秘められている可能性です。結婚における愛のみが、夫婦にとって、人生を生き抜き・成長し・幸せになるための健全な唯一の道といえます。夫婦が愛し合うことをやめてしまうとき、ふたりの結婚は病んでおり、死んでいるのです。

どうして、そういえるのでしょうか？

なぜなら、真の愛こそ、本来の結婚像にとっての、中心をなすものであり且つ魂そのものだからです。では、真の愛とは何でしょうか？ そこには、自由な選択があります。無条件に相手を受けられます。自己本位でない愛情をもっています。生涯をかけた献身と奉仕によって歩んでいきます。このようなものが、真の愛の中に含まれているのです。夫婦が互いに真の愛をもつて生きるならば、みなさんは、愛し合うようになります。満たされた人生を送ることができるよう。すなわち、人間として・夫婦として・家族として。

結局のところ、ほとんどたいいていの場合、愛があるからこそ、結婚するわけです。そして、ほとんどたいいていの場合、愛を失ってしまったからこそ、離婚するわけです。ある人がどのぐらいままで深い愛を持ちうるかは、その愛を表すやり方や手段をどの程度うまく見つけることができるか、によります。愛という語は、考えあるいは感情を表す用語ではありません。愛する、という、行動を意味することばなのです。

身をもってしめす正直さ、うそいつわりのない態度、貞節、謙虚さ、尊敬、理解、受けいれ、ゆるし、通じ合い、相互の信頼と確信、相互扶助（ふじょ）、支え合いとオープンな心……これらは、結婚の愛とは何かを特徴的に示す、キーワードのい

くつかです。実際のところ、結婚における愛はもっとも多様性に富んでおり、人間としての愛をまったく表現したものといえるでしょう。ですから、結婚している夫婦のみなさんは、今ままでやってきた以上のよりいっそう深い程度にまで、互いに愛し合える可能性を持っておられるのです。

証し

私は、自分たちの結婚において、

何を、もっともよい価値のあるものとして

優先していますか？

嶋「自分たちの結婚の中にあるよい価値観を見つけようとすることは、私たちにとって、とても役立っています。もし宝石箱を相続することになったら、ときどき開けてみては眺めいるでしょうか？ 私たちの結婚のよい価値観も、ちょうど、その宝石のようなものです。」

嶋「自分たちの結婚のもっているよい価値観を見つめ直すのは、大好きです。内省する度に、私たち夫婦はふたりとも、とっても励まされます。相互の信頼と一致、という賜物を贈

られていることが、余りにもはっきり分かるわけですから。そうすると、この貴重な賜物を使って、もっとお互いに愛し合おうという気持ちになれるんです。」

岨「私たち夫婦は、お互いに抱いている愛、セックスを通して深い親しさを表すこと、それに子供たちを、よい価値観として考えています。でも、もっともよい価値観としては、私たちが神に対して信頼をもっていること、それから、自分たちの生活に働いている神のご計画を尊重していることです。」

岨「ケンカしたり問題に直面したとき、私たちは、建設的に解決していくことができます。これは、私たちにとっての、貴重でよい価値観のひとつです。」

岨「私たちにとって、夫婦でいだいている友情は、とっても貴重なものです。お互いが親友なんです。こうした友情をもって愛し愛される関係で、とってもよかったですと思います。」

岨「私たちがお互いにもっている信頼と確信、ですね。私たちの結婚生活には、憎しみ、妬みやジェラシー、自分勝手あるいは自惚れ、のついているすぎがありません。私たちの結

婚生活の中にあるのは、寛大な心、優しい心根、思いやりや受けいれ、だけです。」

岨「これからどうしていくか、そして、それを実現するための計画はどうするか、こういうことに関して、いつも合意してやることにしています。これが、私たち夫婦の関係の中で、いちばん評価できることですね。」

岨「二人三脚のパートナーシップをもっていることです。私たちは、同じように感じ、また同じように行動します。」

岨「セックスの関係、愛していると伝えること、面倒をみると、分かち合うこと、スキンシップ、そして心からの貞節、です。私たちの関係は、ふたりのセックスがどのくらい満ち足りたものであるかに、反映します。余すところなく分かち合う関係をつくるよう努力することが大切です。」

岨「夫婦が深く通じ合うこと、共にすすすこと、それから、個人でもまた夫婦としても、神との関係に生きること、これらがもっとも大切です。」

内省の(自分を見つめる)ための質問

次にあげた質問は、みなさんの中にある膨大な愛のエネルギーを解き放つのに役立つでしょう。

1 私たちは、自分たちの結婚に秘められた可能性に気づいているでしょうか？(はい/いいえ)

「結婚には可能性が秘められている」と気づかされたしるしとして、肯定的であれ否定的であれ、どんなものがあるでしょうか？

2 私たちの結婚において、もっとも重要なよい価値観は、何でしょうか？

3 私は、共に生きるということがよい価値観である、と意識しているでしょうか？(はい/いいえ)

「共に生きるということは、よい価値観である」ことを示すしるしとして、私の生活の中には、肯定的であれ否定的であれ、どんなものがあるでしょうか？

4 私たちのセックスの関係は、心とのバランスのとれたも

1このワークブックに自発的にとりくんでいる()

/いやいややっている()

夫婦で対話している() / 対話していない()

配偶者を受けいれている() / 受けいれていない()

配偶者を尊敬している() / 尊敬していない()

配偶者を信頼している() / 信頼していない()

配偶者を愛している() / 愛していない()

衝突や問題を解決するための時間をとっている()

/とっていない()

神の助けを求めている() / 求めていない()

その他()

2信仰 () 通じ合い ()

ふたりの一致 () 奉仕 () 家族 ()

忠実 () ふたりの関係 () 共にすごす時間 ()

その他 ()

3補い合う心 () 努力 () 助け合い ()

支え合い () ユーモア () 親密さ ()

緊張感 () 拒絶 () 誤解 ()

無理解 () 憎しみ () さびしさ ()

その他 ()

のでしょうか？（はい／いいえ）
なぜ、そう思いますか？

5 私たちがセックスの関係をもつとき、それは、私自身の
心からの愛を表したものとなっているのでしょうか？
（はい／いいえ）

6 私たちは、自分たちの結婚生活において何かを決める時
自発的にお互いのためになるようにしているのでしょうか？
（はい／いいえ）

7 私たちは、お互いありのままの相手を受けいれているで
しょうか？（はい／いいえ）

8 私たちは、お互いが深く愛し合うことに関心を示してい
るのでしょうか？（はい／いいえ）

9 私たち夫婦は、お互いに奉仕し、お互い献身的に尽くし
ているのでしょうか？（はい／いいえ）

10 私たちふたりの間に、人生観・セックスあるいは愛に関
して、緊張関係が生じているのでしょうか？

10 結婚生活に緊張関係があるのは一般的なことだと認める（ ）
愛は、感情ではなく決意であると、認める（ ）

(はい／いいえ)

どうすれば、私たちは、この緊張関係をのりこえられる
でしょうか？

オープンになって正直に感じていることなどを伝え合う ()
その他 ()

11 三つの主要なよい価値観 (結婚生活・結婚におけるセク

シユアリティ・結婚における愛) に照らして見たとき、
私たちがもっとも発展させる必要のあるものは、どれで
しょうか？

なぜ、そう思いますか？
どのようにして発展させていけるでしょうか？

12 私たちの結婚をこわしてしまふ、いわばふさわしくない

価値観ともいえるもので、私自身に責任があると強く感
じているものがありますか？ (はい／いいえ)
どのような事柄ですか？

12 働きすぎ ()
逃避 (アルコール、タバコ、テレビ、ギャンブル) ()
お金の浪費 ()
豊かすぎる生活 ()
その他 ()

結婚におけるニーズ(必要)をはっきりさせるために

あますところなく誠実に

自分たちの結婚の現実と向き合うためには、
結婚に秘められている可能性やよい価値観と
とりくむだけでなく、

自分たちの結婚におけるニーズ(必要)を認識することも
私たちに求められているものです。

今日、みなさんをお連れする目的は

夫婦としてみなさんが必要としているものを
はっきりさせるところにあります。

そこから、

共通のそういったニーズ(必要)に

私たちは実際どのように応えているか…、
そのやり方を評価していくわけです。

こうして、

私たちは、

健全で幸せな夫婦になっていく旅を続けましょう。

結婚している夫婦が必要とする基本的なもの

私は、自分がお世話するように与えられたすべての時間をつぎこんで、夫婦と共にまた夫婦のためにすごしてきましたが、そこでの私個人の体験から次のことを学んできました。それは、どの夫婦にも、人間として必要な五つの主要な事柄がある、ということでした。親密さ、通じ合い、一致、オープンさ、そして靈性、の五つです。

結婚におけるこの五つの重要なニーズについて、ひとつひとつとりあげていくことにしましょう。

親密さ

親密さは、成熟した人間関係に見られるひとつの実りです。つまり、すべての結婚において、この実りは、切に必要とされるわけです。

長い間同じ屋根の下で暮らし、同じ食卓を囲み、ひとつのベッドを共にしてくると、もっとお互いに親しくなりたい、とい

う強い望みをみなさんはいだくようになるでしょう。しかし、ときには、もっと近くなりたいというその望みと同時に、そうなることを恐れ、つまり、たぶん自分が恐れている以上の何かが起きるのではないかと不安に思うかも知れません。個性を失うことになりはしないかとか、あるいは、自分のパートナーが自分の不完全さや弱さを知ったら拒絶するかもしれない、などと恐れることもあるでしょう。以前にお互いにもっと近い存在になりたいと思って自分から心を開いた時、傷つく結果になってしまったあの苦い体験を思い出すかも知れません。もしそうなら、もう二度とあんなカケみたいなことは御免だと、心に決めてしまいます。私たちは親密になることを切に求めているし、また実際必要であるのに、親しくなることから遠ざけようとするあらゆるワナに、こうしてはまりこんでしまうのです。

伴侶が、いつでも自分と同じように親密さを望み受けいれてくれるとは限りません。にもかかわらず、もし、私たちがその恐れをのりこえるならば、夫婦ふたりとも自分たちの特別な関係において同じ親密さを求めていることに気づかされるでしょう。

親密さには、多くの異なったレベルがあるのです。感情的なもの、知的なもの、遊びや楽しみとしてのもの、靈的なもの、

肉体的なもの、そしてセックスにおけるもの、があります。みなさんが自分たちの親密さのレベルを向上させたいなら、自分の考えていること、感じていること、望み、夢などについて、もっと相手に伝える必要があります。

親密さの度合いは、自分たちの関係においてどれほどお互いに対して確信をもち、信頼し、またどれほど自分自身を相手に表しているか、その大きさではかることができます。

通じ合い

夫と妻の間に通じ合いがなければ、その夫婦が幸せな結婚をおくるのは不可能です。対人関係における通じ合い、すなわち人から人へのお互いの伝達は、ふたりの愛を育み成熟させる、現実に見合った具体的な手段です。それは、お互いが与え合い、且つ、お互いに相手から受けとることによって、成り立つものです。

どうすれば、この基本的なニーズを満足させることができるのでしょうか？

前述したとおり、このニーズを満たしてくれる唯一の手段は、自分自身の奥深くに存在する自己を、お互いに、分かち合うこと、です。分かち合うのは、自分の思っていること、あるいは判断や感情、だけではありません。この通じ合いを効果的なものにするには、共に実のある時間を私たちは過ごす必要があります。そうでなければ、通じ合いに対する私たちの望みも、実現しようのないうたかたの夢、あるいはユートピアを恋い求めているにすぎないもの、となってしまうでしょう。

結婚生活における通じ合いにとって、その最大の敵は、利己主義です。つまり、自分の配偶者には何も知らせず、まったく関係のない独身であるかのように独善的にふるまいたくなる身勝手な傾向、これこそ、最大の敵です。

一致

ひとつになりたいという切なる思いは、結婚生活の本質において真に意義深いものです。誠実で広い心をもって結婚生活をおくるすべての夫婦にとって、これは、最高の夢といえるでしょう。しかし、一致は、画一化ではありません。一致は、お互いの違いや多様性を受けいれるものです。画一化は、違いも多

様性も許容しません。一致とは、単に親密なムードのある感情ではありません。さらにそれを超越しているものです。一致とは、神からの恵みであり、この賜物は、人生における愛すべき同じ目的をいただき、同じ方向に向かって、正直に一緒に歩んで行く人に与えられるものです。

このかけがえのないニーズに前向きな姿勢で応えていくには、私たちはどうすればよいのでしょうか？

お互いの持つ違いを受けいれること、自分自身のよい価値観をお互いに分ち合うこと、自分たちを分裂させるものに心を向けず自分たちをより結びつけるものを探していくこと、これが前向きな姿勢として主に求められるものです。こうして、みなさんは、「一体」となることができます。

真の一致にとって、プライドが、最強のさまたげです。傲慢な態度で人に与える、あるいは、絶対に他の人から助けを受けとることができない、こういう敵意を秘めた傾向は、真の一致にとって最強のさまたげとなります。また、受けるばかりで与えることをしない利己主義は、もうひとつの障害といえます。

オープンさ

一致にオープンさがなければ、それは、いつわりの一致です。それは、ワナのようなもので、「ふたりだけの世界」という悪循環です。結婚には、オープンさが必要です。「あなたと私」というふたりだけの関係をのりこえていく必要があります。こうして、ふたりから、生き生きとしたひろがりをもったスバイラル（うず）が生まれ、いのちと愛することに対していつもオープンな心をもっていられるわけです。

どうすればよいのでしょうか？ 基本的には次のことです。

- a 人生における夫婦としての共通の使命を、認識すること。
- b その使命を達成するため、真剣に誓約をすること。
- c まず、自分たちの子供たちのニーズに応えること。それから、他の人です。
- d 自分たちのまわりにいる他の人々の必要に手をさしのべること。

靈性

物を豊かさの中心と見なしている現代社会では、ほとんどの人が靈的な事柄に気を配ろうとしません。物質的なことにまきこまれ心奪われている私たちは、人間の生活にとってほんとうに意味のあることを失っています。つまり、靈性……。実際、多くの現代の結婚生活は、靈性を失っているために、死んでいるといえます。

なぜ、そういえるのでしょうか？

なぜならば、靈性をもたない結婚生活は、命のない体のようなものだからです。結局のところ、結婚にとっての靈性とは何でしょうか？ 結婚の靈性とは、結婚の命であり、その精神であり、その魂、その深い意義、その創造性、その超自然的な次元、その聖なるものであり、また、結婚の神秘です。ひとことといえば、結婚の靈性は、創造主である神に帰するものです。したがって、靈性は、結婚生活にとって、もっとも根源的なニーズといえるわけです。靈性なしには、夫婦にとって必要な他のものが満たされるかどうか、ままなりません。

証し

愛友

「ふたりの性生活よりも、私たち夫婦の愛のほうこそ、もっと基本的なものである、と私は信じています。私たちのセックスの関係はとてすばらしいもので、さらに成長していています。でも、もし私たちが、身体だけでなく、精神や心、感情や意思においても、神との一致、お互いの調和をもたないならば、よいセックスの関係を保つことはできなくなるでしょう。」

「私たちが一緒に何かをしたり…、一緒にすることの中には、楽しいことがたくさんあるんですけど…、ふたりですごくすそうした時間は、私たち夫婦の友情をより深めてくれます。ふだん私たちはそうであると思っていますが、お互いについて思いやりと関心をもつことも、友情を深める助けになっています。」

一致

「私たちの場合、お互いのニーズに対して、たいへん協力しあっていると思います。お互いが争うことより、補い合うことのほうが、もっととっても自然なことになってきているんです。自分たちがもっていないものについてよくよく悩むんじゃないくて、お互いがもっているものに目を向けると、ほんとうに感謝したい気持ちになります。」

通じ△口い

「私たちの結婚生活でいちばん大事なニーズのひとつは、通じ合いです。お互いの傷ついたことや喜ばしいことなんかをふたりで分かち合うことは、私たちにとって必要なことです。通じ合いうこのニーズを満たすために、ふたりで力を合わせています。お互いがもっと愛し合い理解し合うようになるため努力するわけです。」

「私たち夫婦は、自己防衛しすぎないように、通じ合いを学ぶ必要があります。自己防衛することは、多くのケンカの原因となっています。もっとお互いに愛のある態度をもって、励まし合い補い合い、それから、もっと笑顔のある関

係になる必要があるんです。自分たちが持っている長所に目を向けなければなりませんし、頑固すぎたりお互い批判的にならないようにすることも、大切です。」

オープンさ

「私たち夫婦は、自分たちだけで努力するのではなく、他の人の生きざまと分かち合わせながら、歩んでいく必要があります。ですから、子供たちや友人を力づけることができると、神が私たちをこうやって使ってくださっているんだと分かり、主によってもたらされる喜びを感じます。」

「オープンさはよいものです。しかし、今のところ、私は、自分たちが家族としての使命にどっぷりつかっていると実感している、というようには感じていません。今は、家族として私や私たちが成長することを、神が求めておられるのだと、信じています。私たちには、家族として成長するため、まず神の恵みに心を開く必要があるわけです。」

聖霊性

「私たちがそれに気づいていようといまいと、もっとも大切

で根本的なことは、神との私たちの関係です。しかし、私はこう理解しています。もし私たちに食べるものが十分になかったり、住む場所がなかったら、靈性に心を集中させることは困難になるでしょう。ですから、もっとたくさん祈り、しかも夫婦一緒によりよく祈る必要があるわけです」

内省の(自分を見つめる)ための質問

要注意!：以下の質問は、夫婦としてのニーズ(必要)に
 連したものです。来週、私たちは、自分個人のニーズについて
 とりあげることになっています。

- 1 夫婦としての私たちの基本的なニーズは、何でしょうか？
- 2 私たちは、どのようにして、それらのニーズを満たして
 いるでしょうか？
- 3 私たちにとって、結婚におけるもっとも重要なニーズは、
 何でしょうか？
- 4 私は、自分たちにとってのもっとも重要なニーズに対し
 て、どのように、応えているでしょうか？
- 5 どのような親密さを、私たちは持っているでしょうか？
- 6 私たちは、どうしたら、結婚における親密さをより深め
 ていくことができるでしょうか？ ←

1 必要十分なお金 ()

家族が健全に暮らすのに適した住居やその環境 ()

愛 () ゆるし () 忍耐 ()

レクリエーション () 尊敬 () 節制 ()

信仰 () 健康 () 通じ合い ()

その他 ()

5 感情的なもの () 知的なもの ()

遊びや楽しみとしてのもの () 霊的なもの ()

肉体的なもの () セックスにおけるもの ()

その他 ()

6 お互いの長所を認め合う ()

親しい中ではあっても清潔さを保つ ()

お互いの弱点を受けいれあう ()

一緒に過ごす時間を優先する ()

お互いが怒ったままで

ベッドにはいるようなことはしない ()

その他 ()

7 私たちは、深い通じ合いをしているでしょうか？
(はい／いいえ)

8 私たちの結婚生活の中にある、ふたりが一致していることを表すしは、何でしょうか？

9 私たちは、夫婦として、オープンな心を持ち、必要のある他の人に手をさしのべるようにしているでしょうか？
(はい／いいえ) 具体的に説明してください。

10 私たちは、夫婦としての自分たちの霊性をはぐくんではいるでしょうか？ (はい／いいえ)
どのようにして育んでいますか？

7 定期的に対話の時間を持っている ()
相互に信頼し合っている ()

配偶者に対して秘密がなく、

すべてに関してオープンである ()

一緒に遊び、笑い、楽しく時をすごす ()

その他 ()

8 補いあっている ()

努力して疎外やさびしさをのりこえている ()

意識的に親密さを表す ()

恥ずかしがらずに心を伝え合う ()

相互の愛を深める努力をしている ()

その他 ()

9 夫婦として奉仕する場がある ()

危機の中にあえぐ夫婦を助ける ()

結婚をひかえた婚約している人たちに手をさしのべる ()

その他 ()

10 ふたりの、神との関係を評価する ()

共に祈り共に聖書を読み分かち合いをする時間をとる ()

その日のすべてを大きいことも小さいことも、

霊性を深めるため神に捧げる ()

その他 ()

結婚における愛を見合わせるために

結婚は、

夫と妻の間にかわされる
とびきり特別の関係で
あるべきです。

幸せな結婚生活をおくる
キーをつかみたいならば、
心から正直に、

自分たちの愛のほんとうの意味を求め
その愛の質を高めるよう
とりくむ必要があります。

しかし、結婚における愛を見合わせることは、
なまやさしいことではありません。
愛を理解することは、むずかしい、
そのうえ、愛を実行することは、さらにむずかしい。

ですから、

私たちの結婚における愛について
内省し分かち合うためには、
特に時間をとる必要があります。

まさにこれが、

今日六日目の課題です。

愛の持つほんとうの意味

「愛」という語こそ、まったくどこでも使われすぎていますし、そのため誤解されている言葉です。その中心となる意味は、いろいろな解釈のために、ときとして、まったく歪められてしまっています。

もっともひどく歪められてしまっている例としては、現代の風潮において、愛を、セックスに限定してしまうことです。たしかに、セックスは、結婚における愛にとっても必要で少し重要な側面にはちがいません。しかしながら、セックスは、愛の表現のひとつにすぎません。愛にそのままおきかえることのできる、代用品にはなりません。愛のほんとうの意味を歪めるもうひとつの誤解としてあげられるのは、愛を、ロマンティックな気分あるいは興奮や感情とごちゃまぜにしてしまうことです。夫婦の関係において、ロマンティックな雰囲気には大きな役割があることは明らかでしょう。愛の火種を消さないようにするためなら、健全なロマンスの心を結婚生活に保ち続けることが必要だ、というのもまた真ではありません。しかしながら、愛が成長を遂げていくときには、ロマンティックな感情よりもさらに深い意味のある何かが、必要とされるのです。感情、興

奮、雰囲気という、くずれやすい砂の上に、私たちは、結婚における愛の土台を築くことはできません。

愛するとは、ありのままの相手を人間としてそのまま受け入れることです。もちろんのこと、自由に人を受けいれようと心に決めるとき、いろいろな感情、心の動き、気分などを体験するでしょう。しかし、これらは、何かを決めたり、自分の配偶者を無条件に受けいれる、という優先順位から見れば、二の次です。

愛の次元

私たちの愛のほんとうの意味、あるいはその質をみきわめるためには、注意深く、愛のいろいろな次元（レベル）というものに目を向けなければなりません。人間の関係が変化し成長していくにつれて、愛も発展し成長していくものです。私たちの結婚における愛の意味とその状態を識別するためには、自分たちそれぞれが期待していること、伴侶との関わりの中でめざしていることやその態度を評価する必要があります。

レベル1：自分自身を愛すること

「あなたが自分自身を愛するのと同じように、あなたの隣人を愛しなさい(＊1)」「このイエズス・キリストのことばには、つまり、自分自身を愛さなければ、配偶者を愛することができない、という意味が含まれています。

レベル2：慈善的な愛

この愛には、配偶者に対して思いやりを持ち、できるかぎり相手を幸せにしたい、というような意味があります。

レベル3：友情的な愛

この愛には、配偶者に対して深い友愛を持ち、肉体だけでなく、心も精神もすべてを総合的に分かち合う、という意味があります。

レベル4：アガペの(まったく無条件な)愛

この愛は、愛そのものである神をできるかぎり模範とし、イエズス・キリストのように、相手のために自分の命を与えるほどの、すぐれた最高の愛を意味しています。

(＊1) 原文＝“Love Your Neighbor as You Love Yourself.”

マルコによる福音書十二章31節よりの引用(マタイ二十

二章、ルカ十章に併行箇所)

愛において成長するための手段

愛は、私たちの持っている単なる感情ではありません。愛は、私たちの行動です。夫婦が自分たちの持っている愛を生き生きとさせ成長させようと努めるとき、かれらは結婚生活という選択を真に活かしている、といえます。結婚は、あたかも火が燃えているのを見るように、目で見ることのできるものなのです。

火を赤々と燃やしつづけるため、簡単にできる手段がひとつあります。二本の薪を一緒に火にくべるのです。薪がたがいに熱を保てるにちょうどいいだけくっつけ、同時に、酸素が充分に供給できる、ほどよい距離を保って、くべるのです。

結局のところ、愛とは、共に成長すること、なのです。しかし、みなさん、おわかりでしょうか、人間関係を育てることは、一瞬でできることはありません。毎日少しずつ、はぐくんでいくものです。

私たちは、もう一度愛の炎をかきたてるために、何ができる

でしょうか？

1 毎日、愛を表わすサインを決めて、実行しましょう。

愛のサインとは、自分たちの中で眠っている愛のエネルギーをあらわにして相手にわかるようにすることです。愛のサインによって、自分たちのほんとうの愛情を生き生きと証明することができます。それは、秘跡(の秘)に準ずる行為で、自分自身を超越したあるものを表わすシンボルです。私たちは、心の奥底からの想いをそのサインにこめて伝えることができます。このワークブックの「参考として」を見てください。みなさんの心に響くと思われるいくつかの愛のサインを提起してあります。これを参考にしながら、また、自分なりのサインをつくって実行しましょう。

2 相手の真価を認め、感謝の気持ちを表わしましょう。

お互いに自分がもらうことばかりに気をとられてはいけません。配偶者のもっている才能を励ましてあげ、相手が自分の価値を正しく認められるよう、心を配ってください。また、配偶者がみなさんに感謝の気持ちを表わすときには、こころよく受けいれましょう。公の機会に、自分のパートナーを褒めてあげましょう。特に、子供たちや親戚、友人のいるところで、そうしましょう。パートナーを過少評価することのないよう、

自分の持っている否定的な感情をも表現するように心がけましょう。相手を否定的な目で見て裁くことは、愛されていないんだ、と配偶者に感じさせることになるのだと、忘れないようにしましょう。批判をしなければならぬときでも、気配りをもってしてください。愛を表わすどんなジェスチャーに対しても、「ありがとう」と感謝のことばを言うようにします。ユーモアをいつも持って接するようにしましょう。

3 通じ合いを深めましょう。

愛とは、深く通じ合うことです。私たちが愛に成長するために唯一ともいえるもつとも大切なことは、通じ合いです。ですから、みなさんの通じ合いのホットラインは、二十四時間いつでもつながるようにしておいてください。私たちが愛をもっているなら、よりよい通じ合いをしようとして、次のようなことを通じて積極的にあれこれ追い求めるようになるでしょう。すなわち、

④ 自分たちを分裂させるのではなく、むしろふたりを一致させる事柄に力を注ぐことを通して、よりよい通じ合いを追求するようになるでしょう。

⑤ ちょうど友だち同士のように、その日にあった実際の出来事を、心からお互いに信頼しうちとけあって話し、分かち合うことを通して、よりよい通じ合いを追求するよ

うになるでしょう。

自分がまちがっていることに気づいたり、心傷ついていることや残念な思いがあることがわかったら、ただちに、相手にゆるしを願うあるいは相手をゆるすことを通して、よりよい通じ合いを追求するようになるでしょう。

一緒にやれること、たとえば、旅行、何かのプロジェクトに携わる、食事、ダンスを楽しむんだりパーティーに参加する、子供たちと一緒にすごす、家庭でのお祝いごとを準備する、休暇を共にすごす、祈る、などを通して、よりよい通じ合いを追求するようになるでしょう。

(2) 秘跡Ⅱこれは、恵みを与えるために、イエズスご自身がお定めになった、目に見える「しるし」です。秘跡は、単なるしるしと違って、何かを意味しているのみならず、意味しているそのことが生じるものです。もっともはっきりしている例は、洗礼の秘跡です。使われるしるしは「水」ですが、これは、洗礼を意味しているだけでなく、実際に、洗礼を受ける人の心を清めるものです。この意味で、ここにいわれている「愛のサイン(しるし)」は、秘跡に準ずるものといえます。なぜなら、この「しるし」は、愛を意味するにとどまらず、それらが意味している愛そのものを生ずるからです。

証し

・親愛なる妻へ！

ぼくらのセックスの問題についてどうしようかとあれこれ答えを探している今、君にラブ・レターを書くのは、むずかしいことだった。ほんとうに君のことを深く愛しているし、ぼくたちの結婚生活で、前より一致を感じることができたらと、心から願っている。ここにくるまで、ずいぶん時間がかかりましたね。

君にあらいだらいい打ち明けたいと思う。ときに躊躇したこともあった。君が泣き出したり、君を傷つけてしまうことを思うとこわかったからなんだ。でも、ぼくは、そのリスクを背負わなきゃいけないと思っている。君の善意に信頼するためにも。

ぼくには、君を批判したりさばいたりせず、まったく心から君の話に耳を傾ける必要があると思う。

ぼくたちの結婚生活にとっての新しいゴールを作りたいんだ。そして、愛のあるやり方で、歩み続けたいと希望している。

ほかの誰か別の人間と暮らしたいなんて、本当に望んでいない。君こそ、ぼくのいのちだし、ぼくの希望だ。

愛をこめて 夫より

・親愛なるあなたへ！

この機会に、私がどれほどあなたを愛しているか、それに、あなたが私にしてくれたことにどれほど感謝しているか伝えたいと思います。

私のためにだけしてくれるあなたの接し方を愛しています。私の態度についてあなたに謝りたいと思います。時として、私たちのセックスのときに、私の気がのらなかったことについてです。それについてのほんとうの気持ちをあなたに知らせるのは、そんなこととてもできないと思っていました。

私は、自分のすべてを包み隠さずあなたに分かち合う必要があると思います。

お互いを分かち合うために一緒に充実した時間をすごす必要が私たちにはあるでしょう。

だれにも邪魔されず、ふたりだけの時間をすごすことは、大切です。お互い愛し続けることができれば、私たちの分かち合いももっと深みのあるものになっていけると思うの。キスで始めることは、私たちの緊張をほぐしてくれるでしょう。

私は、もっとよく聖書について理解できればとも思います。夫婦としての私たちに対して聖書が何を言おうとしているのか、わかるようになりたいのです。

どうか、今そうであるように、心のやさしい愛深いあなたでいてください。

愛しています。 妻

内省の(自分を見つめる)ための質問

みなさんの結婚生活における愛について、その今の状態を知るため、以下の質問はちょうどバロメーターの役割をはたすでしょう。よく内省し答えをノートに書くことが肝要です。

1 愛とは、私にとって、どのような意味があるのでしょうか？

1 ロマンチックな気分 () 決意 () セックス ()

無条件に与えること () 変わりやすい感情 ()

模範とすべき神の特徴 () とどかない理想 ()

その他 ()

2 私たちの結婚生活には、どのような次元の愛が存在しているのでしょうか？

3 私は、自分自身を、ありのまま且つふさわしく愛しているのでしょうか？ (はい/いいえ)

2 レベル1：自分自身を愛すること ()

レベル2：慈善的な愛 ()

レベル3：友情的な愛 ()

レベル4：アガペの(まったく無条件の)愛 ()

4 私は、配偶者をありのままに受けいれているのでしょうか？ (はい/いいえ)

5 私は、自分が相手からしてほしいと思うそのやり方で、配偶者を愛しているのでしょうか？ (はい/いいえ)

6 私は、心から自分の配偶者に耳を傾けているのでしょうか？

(はい／いいえ)

7 私は、自分の配偶者のニーズに心を配っているでしょうか？ (はい／いいえ)

8 私の配偶者は、私の個人的なニーズに心を配っているでしょうか？

9 私は、配偶者を信頼しているでしょうか？
(はい／いいえ)

10 私は、アガペの(まったく無条件の)愛をめざしつつ、配偶者を愛しているでしょうか？ (はい／いいえ)

11 自分の配偶者はどのような愛のサインを私から必要としていると、思いますか？

12 私たちは、どのようにして、自分たちの結婚における愛を育てていくことができるでしょうか？

11 巻末の「参考として」を参照してください。

12 愛の違い(レベル)を区別する

失いつつある愛をとりもどす努力を惜しまない

「愛は感情ではなく、決意である」とお互いに認める

「愛が冷めてしまうのは

避けられない事実である」と認める

その他

()
()
()
()
()
()

ふたりで満ちたりの時を過ごすために

結婚する前、みなさんにとってゆったりと腰をかけて語り合うことは、いとまたやすいことでした。

それは、ごく自然なことに思えました。みなさんは、あらゆることを分かち合っていたものでした。

みなさんの旅路は、今とはちがった道のりを歩んでいました。お互いの夢、希望、そしてすべてを、分かち合うことができませんでした。

そういう時を過ごすことは、私たちにあって、とても貴重なことでしたし、かけがえのない時間でした。

しかし、長年結婚生活をおくってきて今、ゆったり腰をかけて語り合うなんて、もはや容易ならざることです。

実際、自分たちの心の中にあることを分かち合おうと、一緒

にふたりで時をすごした最後は、いつのことでしたか？

夫婦が心をかよいあわせる通じ合いをしなくなってしまうことから、結婚におけるほとんどあらゆる危機、問題が発生するということは、認めざるをえない事実です。またしばしば、通じ合いの不足は、不幸な結婚生活の原因として深く根をはるものです。

みなさんは、このことを実際に体験しておられますか？

私はこう確信しています。結婚したふたりが幸せな夫婦になるに足る必要なものは、コミュニケーションや対話に関する洗練された理論でも技術でもありません。

そんなものではなく、むしろ、いかなる邪魔もおせっかいもなしに、親密で、深みがあり、しっかりと結び合った、愛に満ちたふたりの出会い…、こういうチャンスこそ、夫婦がほんとうに必要なものなのです。

私は、自分自身にまさにこの確信があったからこそ、それに励まされて、二十五年前マリッジ・エンカウンターを作りそれを広めてきたのです。

結婚における対話

結婚生活において、ふたりがお互いに通じ合う手段は、山ほどありますが、なんといつてもその第一にあげられるのは、「対話」です。

結婚における対話とは、どんなものでしょうか？

ただひとつの中心となる目的をもって、夫婦が愛に満ちて言葉を交わすことが、それです。つまり、互いに「聴く(Ⓛ)」こと。対話を創造的なものにするためのキーワードは、「聴く」です。本当に聴くことがないのなら、それは、対話ではあり得ません。単なるディスカッションです。ふたりが対話を通して互いに聴くことは、結婚における愛の姿です。

しかし、問題は、どうやったら、お互いに心からほんとうに相手に聴くことができるのだろうか、ということとです。漢字で「聴」という文字を見ますと、たいへん意味深く教えられます。「聴」という漢字を構成している部分を見てみますと、「耳」「心(理性と心)」、「目」、「十(完全)」を表すシンボルによって作られています。

すなわち、聴くとは、

耳を使って聴くことです、

ひとつひとつの言葉をかけがえのない特別なものとして

聞くために。

理性をもって聴くことです、

高ぶらず謙虚な姿勢で理解するために。

目をもって聴くことです、

言葉で表せないメッセージをしっかりとみとるために。

心から聴くことです、

真の愛をもってすべてを受けいれるために。

こうして、私たちは、聞く耳、理解力、受容力、愛する能力を、いつまでも続く完全なものとして磨きたてていくわけです。

このような「聴く」は、誰でもみんなが心から慕い求めるものです。お互いがこのように聴き合うとき、私たちは、結婚における対話を建設的に実践しているといえるのです。

(Ⓛ) 聴く ≡ Listen 聞く ≡ Hear (単に聴覚上聞こえるということ)。

ふたりの時間を充実したものにするには

創造的な対話にとって、時間は、欠くことのできない要素です。私たちが対話を誠実に実践したいなら、対話に専念するための時間をあけて、充実した時間をとるようにする必要があります。

充実した時間とは、では一体、何でしょうか？

ふたりが一緒に過ごす特別の時間のことです。この時間には、お互いに非難したり侮辱するようなことはいっさいご法度です。問題を解決したり、何かを要求したりするための時間ではありません。充実した時間とは、心の奥底からお互いが相手に聴くためだけに使う時間です。お互いが、ふたりっきりで、分かち合うための時間です。何の邪魔もはいらず、まったくせかさねずに、すごします。どこか特別の場所で、ふたり水入らずの時間です。

特別の場所を設定することは、充実した時間を過ごすためにも重要です。おふたりが、プライベートを保て、心からリラックスでき、安心してしかも集中できる場所をどこか探して

ください。お互いが見つめ合いながら、隣り合って腰かけ、手をとり合ったり、喜びや心の高まりを自由に表現できる場所が、いいでしょう。

このように一緒に時間を過ごすことは、おふたり共にとって、高い優先順位をもつものでなければなりません。共に充実した時間を過ごすために誠意をもってとりくめば、思う存分楽しむことができるでしょう。「私には（私たちには）時間がない！」などというのは、その背後に何かを隠そうとしている、安易な仮面にすぎません。自分にとって大切なことがあれば、そのために時間を割くことなど、あたりまえであると、誰でもよくわかっていることでしょう。それに、私たちには誰でも、一日二十四時間が使えるよう与えられているのです。問題は、時間のすこし方、自分の配偶者と過ごす時間の中身はどうするか、ということでしょう。

結婚生活を司牧させていただいた私の体験から申しあげたいことは、対話の時間は、定期的にとるのが望ましい、ということとです。毎日、あるいは、一週間に一度、一ヶ月ごとというように、自分たちなりのニーズ、望み、お互いの合意にしたがつて、定期的に行うのです。しかしながら、いつでも、充実した時間にするよう心がけましょう。つまり、ふたりにとって最適

な時間を選ぶわけです。一例として、ある夫婦たちは、毎日対話の時間をとっており、その日が始まる前、朝まだ早いうちに短い分かち合いをしています。ほかに、食卓を囲みながらあはれは一緒に散歩している時好んで対話する夫婦たちがあります。祈りの時間に対話する夫婦たちもいます。

それぞれのニーズと状況にマッチさせながら、ふたりだけの特別な時間を見つけられるよう、夫婦たちは努力する必要があります。でも、必ず、そういう時間をとるように！ さもないと、みなさんは、個人としても、夫婦ぐるみでも、成長することはないでしょう。

ふたりで共に過ごす時間について、考えてみてください。今すぐしている時間をもっとよいものにする事ができるでしょうか？ どうやったら、いいか？ いつ、そうするのですか？

今日、今すぐに、始めませんか？

「私たちふたりだけの時間」

ご夫婦おふたりともそれぞれが、六日目の「内省の（自分を
見つめる）ための質問」を読み、内省し、その答えをノートに
書き終えておられるならば、ご家庭か、あるいはどこかよその
静かな場所を探しましょう。夫婦おふたりが水入らずでのんび
りでき、ふたりの分かち合いを邪魔されたり聞かれたりする心
配のない場所がよろしいでしょう。

どのようにして、みなさんは、時間をすごすべきでしょうか？

1 短い祈りや歌、あるいは、ちょっと抱きしめたり、キス
したり、愛情をこめた態度をもって、始めます。

2 それぞれのノートを交換します。

3 自分の伴侶が書いた、六日目の「内省の（自分を見つめ
る）ための質問」に対する答えを、頭だけでなく、心を
もって読みます。

4 もっとも心に響いたことについて、お互い分かち合いま

す。口論したり、ケンカしたり、裁いたり、問題解決し
ようとしたり、そのための決定を下そうなど、しないよ
うに努めます。

5 具体的なはっきりした形で、お互いに、心から愛をこめ
て感謝の気持ちを表します。

6 ふたりとも自発的に望むならば、一緒に神に感謝します。

7 新たな熱意と希望をいだきながら、第二週の課題をスタ
ートしやり遂げられるよう、お互いに励まし合います。

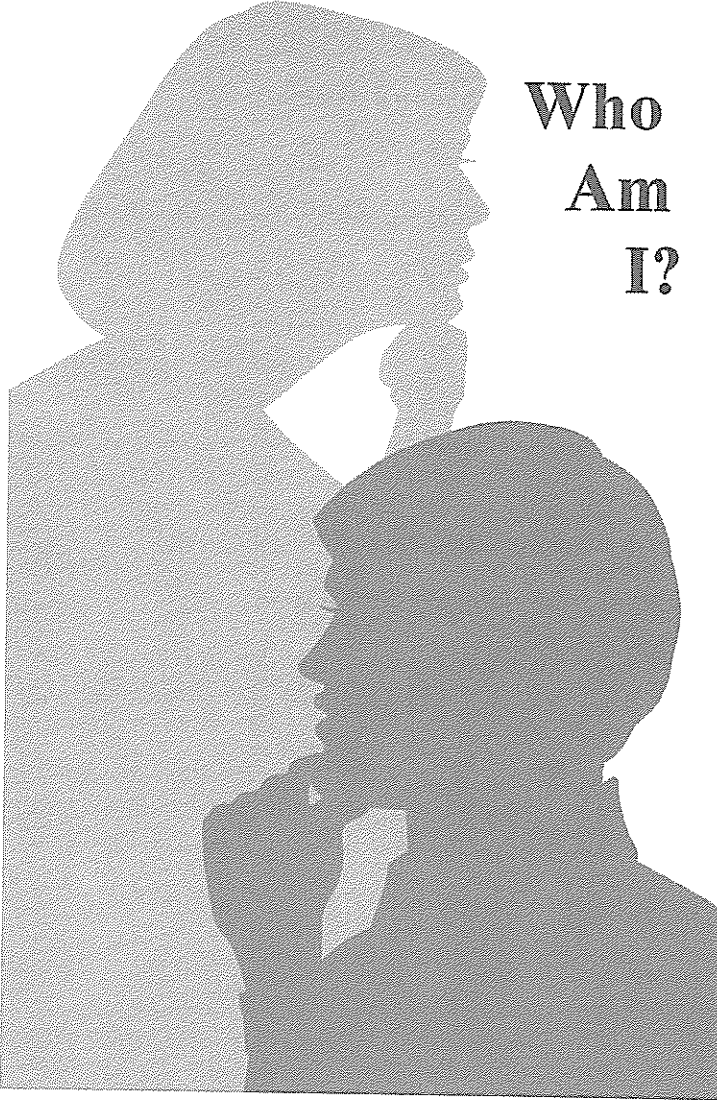
8 ふたりが望むやり方で、第一週の課題をやり終えたこと
を、お祝いします。

第二週

私とは、

いったい誰でしようか？

Who
Am
I?



第二週

私とは、いったい誰でしょうか？

一日目 ありのままの自分自身になるために

二日目 自分自身を知るために

三日目 私ならではの価値観を浮き彫りにするために

四日目 私ならではのニーズを満たすために

五日目 自分自身を受け入れるために

六日目 成長し成熟するために

七日目 和解を体験するために

『人生の目的とは、

その人ならではの真の自分自身になることである。』

キルケゴール(Soren Kierkegaard)

「鏡よ、鏡よ、私っていったい誰？」

「私とは、いったい誰か」。この問いは、自分に正直になって充実した人間になることを私たちが望むならば、どうしても取り組まなければならない、もっとも深遠な問題です。この第一週で、みなさんは、自分自身のもっとも奥深い所への旅、あるいはまた、自分のもっとも高みに向かう旅を、体験するよう招かれます。

「私とは、いったい誰か」。この問いは、私たち誰にとっても、チャレンジとなるものです。一般的にみて、自分自身と直面するのはこわいものです。私たちは、ほんとうはそうであるはずの自分になっていないことに、罪悪感をもっているからです。原点に立ち返っていつわらざる自分の姿を見てしまうより、さっさと逃げ出して、今そうであることを許した自分の姿で満足しているほうが、どれだけたやすいか知れません。学ぶべきことはきわめつくしてしまっただかのようにも思えます。しかし、私たちの内面にある「自己」については、どうでしょう？

私たちの時代のパラドックス（逆説）がここにあります。一方で、ひとにぎりの男女が、新世界を発見しようと宇宙船に乗

り込みます。しかし他方では、多くの人間が、毎日のように、自分自身が誰であるか見いだすことなく、死んでいつているのです。没個性化されてしまったこの社会のせいで、人がみずからの自分らしさを見きわめるプロセスを歩むのは困難ですし、のみならず、実際には自己を発見するなど不可能にまでなってきました。

ですから、こうしてできてしまった亀裂に雄々しく立ち向かい、深く正直な自己との出会いを体験できるよう努めましょう。

しっかり心にとめておいてほしいことがあります。みなさんがほんとうの自己と出会わないならば、自分の配偶者や他の人々と真の出会いを体験できるなど、ありえないでしょう。

私にとっての自己との出会いは、私にしかできないし、また、私たちにはそれができます！

私たちは、自己との出会いができるはずですが、実際に、私たちがしなければ、代わりに自己との出会いをしてくれる人はいないのです。

ありのままの自分自身になるために

自分自身の内面にある「自己」を発見するには

スペインの作家セルバンテスは、知恵深いアドバイスをしてくれました。「今の自分に愛着せず、自分がなろうとしているものを強く求めよ。」

私たちそれぞれの心の中には、隠された「自己」というものが存在していて、それは、己の存在が認められ自己実現されようと日夜奮闘しています。「自己」とは、たやすく理解されるようなものではなく、神秘的なもので、己が見いだされることを待っているのです。たとえみなさんが結婚していても、ふたりの違う人間ですし、それぞれ自分なりのユニークさをもっていきます。

今日、多くの人々が、自分たちの生活に足りない何か新しい次元をつけくわえようと、あれこれ探し求めています。いいか

えると、自分自身の内面にある、ほんとうの、その人なりの「自己」実現をしようと、みなが努力しているわけです。しかし、ほとんどの場合、人は、自分自身のユニークさの中にしか存在しないものを、赤の他人の中に探そうと躍起になるのです。他の人の、ものごとを見きわめる目や判断の力あるいはその愛情に甘えきっているだけでは、自分自身の内面に存在している「自己」をほんとうの意味で見いだすことなど、できないにきまっています。私たちの持つ肯定的な価値観は、私たちの眞の自己から生まれてくるのです。それらのよい価値観は、他の人が私たちをどう思っているか、ということに基づくものではありません。むしろ、私たち自身に本来備わっている優れたその価値を、健全にまたバランスのとれた正しい態度で自分たちが評価することによって、はっきりしてくるのです。

だからこそ、私たちは、まず、それを認めることから始める必要があります。つまり、私たちの内面には、「自己」という愛のエネルギーが眠っていて、目覚めて動き出す日を待ち侘びている、ということをです。みずからの足を地にふんばって立つべきその時、その実現のときのみ（とはいっても、最初は、バランスがとりづらく、ふらふらしたものでしょうが）、みなさんは、心の中に平和を味わうでしょう。その平和は、自分が一個のかけがえのない人間であるという自覚から、生まれ

てくるわけです。

私たちの中に秘められた可能性を行動にうつすとき、私たちの能力を生かすとき、まさに、私たちは自分自身になりつつある、わけです。

一個の人間になるには

一個の人間になるとは、何を意味するのでしょうか？

学者の見解によると、一個の人間とは、まったくユニークな個性を有しているもので、人間として秘められている可能性を實現するためその人なりの特性を機能としてもっているそうです。別の言葉で言いかえてみましょう。私たちには名前があります。しかし、私たちは名前そのものではありません。私たちは、ある誰か、なのです。私たちは、身体と心だけでできているわけではありません。一個の人間です。しかもさらに、かけがえのないユニークな人間なのです。誰かのコピーというわけではありません。

聖書によりますと(創世記一―二章)、「神はご自身にかた

どり、ご自身に似せて人を造られた(註1)」のですから、私たちはまぎれもなく人間です。さて、神は、ある誰か、です。つまり、神は、確かに個性を有しておられます。モーゼが神に名前を尋ねたとき、神はこう答えられました。「わたしはあるものである。(註2)」(フランススコ会訳・出エジプト記三章14節)。

したがって、私たちひとりひとは、神から造られたほんとうにユニークな存在なのです。私たちがもっている尊厳も、人間であるということの確かな証明も、神に根ざしたもののなのです。ですから、私たちがまず担わなければならない最高の責任は、創造のときから神が準備されていたとおりの美しさを花開かせた人間になる、ということなのです。人間は出来あがったものとして生まれてくるわけではありません。しかし、そうなるような巨大な可能性が、すべての人間のうちに含まれているのです。とはいうものの、私たちが真の自己に導くこの道ほど苦ししい道は、世界中どこを探しても、他にはないでしょう。

変ですね。そう思いませんか？ 豊かで満ちたりた生活に私たちを連れていってくれる、そういう可能性を私たちは誰でも秘めているのに、私たちが望むその程度にまで成長する人たちは、ほんのわずかしかないのです。これには、たくさんの原

因が存在します。原因のナンバーワンは、恐れ、です。

誰でもみな、たくさんの恐れをいだいています。しかも、その恐れは、心の深いところにあるものです。さまざまな形で、私たちは恐れに捕らえられているのです。今までの古い自分から新しい自己へと変わっていくのが怖いときもあるでしょう。このような変化をするためには、複雑な道をたどることになるでしょうし、たいへんな努力と忍耐が求められます。ほかにも、怖いと感ずることがあるはず。自分自身をいつわらないこと、自由であること、責任を持つこと…、つまり、一個の人間になることも。

(11) フランシスコ会訳・創世記一章26節に、「神は、『われわれにかたどり、われわれに似せて人を造ろう。…』」とある。

(12) 原文Ⅱ “I Am Who I Am.” 「わたしはあるものである」とは、「私は、存在そのものである」の意。

自分自身に正直になるには

私たちがすべての恐れを乗り越え、それによって、自分ならでのユニークさをもった望ましい人間になるため、何がキーポイントとなるでしょうか？ 答えは単純です。しかし、言うは易く行うは難し、です。すなわち、自分自身に正直になること。自分自身に正直になることは、自分自身になっていくために踏み出す第一歩です。

どうすれば、私たちは、自分自身に対するこの正直さを手にし、いつわらずに自分を認めることができるのでしょうか？

- a 自分の良心の声に注意深く耳を傾け、その声に忠実に従うことによって。
- b オープンな心と、オープンな理性を持つことによって。オープンさを持つことで、私たちは、自分を真理の前にさらすことができるでしょう。
- c ものごとを肯定的に考え、また、肯定的な事柄を探し求めることによって。
- d 決してうそを口にせず、ただ真実だけを語ることによって。

e 毎日、時間をとって、今日自分の内面で起きたことを見つめそれに耳を傾けることによって、肯定的なものであれ否定的なものであれ、それらと直面し、受けいれるのです。

f もっとよく自分自身を知ることによって、こうすれば、私たちは、ほんとうの自己を理解し、受けいれ、愛することができるようになるでしょう。

g 自分自身を押しえきれず人を軽蔑してしまうことがないようにすることです。

h 他人を大切にすることと同じやり方同じ頻度で、自分自身を大切にすることによって、自分自身を大切にすることを増やせば、私たちが感じるフラストレーションや怒りは減っていくことでしょう。それに、もっと自分自身に正直になれば、当然の帰結として、配偶者に対してもうなれるはずですよ。

世界中のあらゆる配偶者たちが自分自身に正直になったとき、つまりそのとき、世界中のあらゆる夫婦たちはより深い幸せを味わうようになっていくでしょう。夫婦たちは、お互いにまた自分の家族に対して、いつわらざる自分の姿のままであることでしょう。

証し①

夫：

今年の初めに、私は、社の上層部で特別の仕事を与えられました。複雑な気持ちでした。一方で、それを誇らしくも思いませんでしたが、同時に、これから踏み込んでいく仕事に対しての不安も感じていました。

仕事は、かなりチャレンジングなものになってきました。幹部連中は、積極的な人たちばかりで、明解に自分のことを言い、芯のある意見をそれも容易に言うてのけるのです。私は、どちらかといえば、もっと内向的な気質ですから、口をさしはさむのは、困難でした。グループで何かするときなどに、だいたい私は、みんなの潤滑油的な存在になることができました。そうやって、グループが論理的な結論にたどりつけるよう導いていくわけです。ですが、グループの中で潤滑油的な役割を果たすことにも、私は限界を覚え、投げ出したくなっていました。

さいわいなことに、仕事より自分のほうがもっと大切なのだ、と私は気づくことができました。オフィスを出たら、仕事のことは忘れることができるようになったのです。家庭のあたたかで平和なムード、そして妻との交流の時間は、心のバッテリーを充電するために、ぜひとも私に必要なものでした。会社では、昼食を自分のデスクですまし、激務からの息抜きを求めて、散歩にいくようになりました。あらたに分かってきたこともあります。というのは、私は、こういう自分の穏やかな気質のおかげで、自分が思っている以上に、いろいろとみんなに貢献しているんだ、ということ。焦ることとは、ない。しっかり腰を据えて、ありのままの自分であることが、私には必要だったんです。自分を叱咤激励していたのでは、逆効果になっていたこと、思います。

妻：

妻として、家庭の中によい雰囲気をもたせざる能力を、神様が私に備えてくださったと、私はそう信じています。ただし、まず自分自身をいたわるのが重要なことだ、と私自身が心得ているときはです。努力して、自分が必要としていることをつかもうとしましたし、何かをすることが、ありのままの自分であることではないのだと、自分に言い聞かせてい

ました。自分自身を見つめることは、私には辛いことだったんです。生い立ちの中で心の傷があったからです。不安になってくると、夫につらくあたり、彼をいじめているほうが、私にはよっぽど簡単なことでした。しかし、成長してきてからは、私は、「自我」にこだわりその言いなりになるのは、わがままで、と気づいたんです。また一方で、充分に自分をいたわっているときこそ、他の人に奉仕できるということも今では分かっています。

夫が仕事でひどいストレスをかかえているときは、その日一日充分に自分自身を見つめることに専念し、リラックスした状態で彼と一緒にすごせるようエネルギーをたくわえます。手によりをかけて夕食の準備をあれこれやります。何よりもまず彼を優先します。自分を大切にすると、その日一日中、私は、彼のために彼のそばにいたることができるのです。夫がもっとも必要としているのは、わが家に帰ってきたとき、リラックスした幸せな妻が迎えてくれることです。

証し②

妻：

まず自分自身を愛することなくしては、夫を心から愛することはできませんし、愛らしい妻だ、と彼に感じさせてあげることもできません。今週、このことを受けいれるのは、とってみたいへんでした。前にこの事を概念として聞いたことはありましたが、でも実際に体験することができたのは、今回が初めてです。

内省の（自分を見つめる）ための質問

1 私は、いったい誰でしょうか？

私は、自分自身をどう描写することができるとでしょうか？

2 私は、今の自分であることで幸せでしょうか？

（はい／いいえ）

それとも、別の人間になりたいと思っっているでしょうか？

（はい／いいえ）

どんな人に、私はなりたいのでしょうか？

3 ありのままの自分になるために、私がかかえている主な困難は何でしょうか？ 内面にある困難さでも、外部からくるものでも、あげてください。

どのようなにして、私は、その困難さを克服できるのでしょうか？

4 具体的な手段を、考え出してください。

私は、自分自身に正直でしょうか？（はい／いいえ）

5 自分自身に正直であるしるし、正直でないしるしを、探し

←

1今の自分を描写するために、次の例を参考にできます。

落ち着いている () 気が弱い () 穏やか ()

内向的 () 熱意がある () 寛大 ()

短気 () 明るい () 緊張している ()

自己主張が強い () 忍耐強い () 優しい ()

無力 () 寂しい () 信頼のおける ()

オープン () その他 ()

2落ち着いている () 穏やか () 熱意がある ()

寛大 () 明るい () 忍耐強い ()

優しい () 信頼のおける () オープン ()

その他 ()

3時間がない () 可能性に気づいていない ()

恐れ () 不安 ()

ありのままの自分になる大切さを知らない ()

劣等感 () 自信がない ()

自分を愛していない ()

受けいれられていない () その他 ()

4祈り () 恐れや不安を分かち合う ()

決心 () 努力 () 親友をつくる ()

他人と比較しない () 勇気 ()

正しい価値観を優先にする ()

ありのままの自分になる大切さを認める ()

てください。

6 私は、ほんとうに、自分自身を大切にしているでしょうか？

(はい/いいえ)

もしそうしていないなら、もっと真剣に自分を大切にすることに取り組むため、私には、何ができるでしょうか？

7 私は、毎日時間をとって、自分自身の心の中に起こっている

ことを見つめ、それに耳を傾けているでしょうか？

(はい/いいえ)

もしそうしていないなら、これからそうするつもりがありますか？ (はい/いいえ)

どうやって、やりますか？

長所を認める () 時間を作る ()

人の反発を気にしない () その他 ()

5 うそが嫌い () 長所を認める () 短所を認める ()

自己主張が強い () 度重なるケンカ ()

失敗を認める () コミュニケーションを優先する ()

逃避を選ぶ () オープンな心 ()

素直に欠点をさらけ出す () その他 ()

6 自分の肉体的、精神的な健康を優先する ()

ダイエット () 人間ドック ()

タバコ、酒を減らす ()

仕事のやりすぎから生じるストレスを減らすよう努める () その他 ()

レクリエーションやリラクセスするための十分な時間をとる ()

他人と分かち合うとき、恐れや恥ずかしさ、ためらいを乗り越える ()

信仰を持って、危機に直面する () その他 ()

7 相手との、定期的な対話の時間をとる ()

このワークブックのような、具体的な参考資料を使う ()

内省したものを文章に書く ()

生い立ちから影響を受けやすい事柄を発見する ()

自分の弱さ、未熟さを、正直に認める () その他 ()

自分自身を知るために

ときとして、私たちは、他の人が自分のことを理解してくれないと言って、不満をもらします。多分、それはほんとうのことでしょう。しかし、より真実で、私たちにとってもっと重要なことは、自分自身が自分のことを理解していない、ということとです。このことは、私たちが暮らしていく上で、むなしかったり、不満を感じたり、不幸せである、その深い原因のひとつです。ありのままの自分自身を理解するため、自分自身の内面の自己と親しく交わり、細心の注意をはらってそれに耳を傾ける必要が私たちにはあるのです。

何世代にもわたって、男女とも自分自身をよく知るようにと忠告されてきました。その人なりの個性をもった人格、つまり「自己」というものは、私たちの存在の中心になるものとして、考えられるものです。自分たちの生活をつくりあげていく真髄として「自己」を把握するようになるのは、大切なことです。

一方で、各人の自己というものは、その人ならではのユニーク

な存在であると、心得ていなければなりません。あなたと同じ自己をもっている人は、世界中どこを探してもいません。あなたの笑顔を持っている人も、いません。あなただけが、このあなたの目、あなたの鼻、あなたの髪の毛、あなたの手、あなたの声をもっています。あなたがそうするように物事を見る人は、他にいません。永遠から今にいたるまで、誰ひとりとして、あなたのように見、話し、考え、行ってきた人は、いないのです。あなたは、特別、です。

現実には、あなたは、どのような者でしょうか？

自分自身を理解するには

もし、特別の自分を理解し、自画像を描きだしたいならば、私たちは、内面にある自己に関して、次にあげた次元に取り組み必要があります。それは、気質、人格および性格です。

私の気質…これは目に見ることのできる性質をさしていて、

私たちの感覚、考え方、感情、行動様式などに広く影響を及ぼすものです。本来備わっているそのメカニズムの結果、心理学者たちによれば、多種多様な気質が現れてくるそうです。そのそれぞれは、各人の個性によって異なるきわだった特徴と対応しています。こういう気質のタイプを表す四つの分類があります。私たちのほとんどは、このうちのふたつあるいはそれ以上を組み合わせて持っているわけです。

以下に、心理学者がいうそれぞれの気質から生ずる肯定的な特徴をあげておきます。

楽観気質 (SANGUINE) ↓ 活気があり、希望に満ちている。
粘液気質 (PHLEGMATIC) ↓ 穏やかで、自制心がある。

胆汁気質 (CHOLERIC) ↓ 行動的で、情熱がある。

神経気質 (MELANCHOLIC) ↓ 瞑想的で、深く思索する。

私の人格

および性格…私なりの個性や個人的特徴で、これによって自分を他人から区別するものです。自分なりのユニークさを意味します。これらをつくりだすのは、多少生来のものもありますが、さらに、生い立ちや社会的な教育、それぞれの環境における体験などです。

自分がかぶっている仮面をはずすには

自分自身に向かう歩みを続けるとき、私たちは、「内面にある自己」を忠実に映し出すことが必要となってきます。そうするためには、自分がかぶっている仮面を識別し、それと向き合う必要があります。

では一体、仮面とは何でしょうか？ 仮面とは、

喩 私たちがほんとうの自己と出会うのを妨げている考え、感情、態度、意図などを、見えないように隠してしまう、

あるもの、です。

喟 ささまざまな恐れから自分を守ろうとして私たちがする、あること、あるいはそのやり方、のことです。恐れにもいろいろあります。たとえば、拒絶してしまう恐れ、ありのままの自分を受けいれてもらえないのではないかと、いう恐れ、攻撃されるあるいはひどいことをされるのではないかと、いう恐れ、自分が完全ではなくて実は弱かったりアラがあることが露呈してしまうことに対する恐れ、他の人から期待される自分になっていないことに対する恐れ、などがあります。

喟 ありのままの自分ではなくて、自分がこうでありたいと望む姿を見せようとして、よそおう活動や行為。

喟 ほんとうの私を隠すものはなんであれ。私たちは、ほんとうの自分のままで、他の人にそれを分かち合おうと努力奮闘しているのです。

喟 私たちが守ろうとしたりあるいはそうなろうと目論んでいる、自分自身なりの作られたイメージ。

ときどき、自分自身が感じていることや気持ち、考えていること、あるいはしていることのほんとうの姿を認めるよりは、仮面をかぶってしまったほうがよっぽど気楽だと思うことがあります。しかし、自分が感じていることや感情、考えているこ

と、していることをありのままに把握するようになれるということ、は、だいたいの場合、解放を意味します。そのときこそ、平和な気持ちと、やり遂げたんだという充足感に満たされます。私たちがこれを誰かと分かち合うならば、自由になれるわけです。

以上のことを、卵の状態にたとえることができるでしょう。自分自身を仮面に支配されっぱなしにしておくなら、あたかも私たちが自身卵のようなもの、といえます。つまり、そこに置かれているだけ、存在しているだけ。仮面をとりはらうということとは、言ってみれば、ひよこがかえるとき殻を破って出てくるようなものです。殻を破る仕事は並大抵ではありませんし、たいへんな努力が必要です。ですから、外に出るまでは、殻を破る努力を、あくまで続ける必要があるわけです。しかし、困難を乗り越えて、殻の外に出ることは、私たちの秘められた可能性を現実のものとしていくために、絶対に必要な、第一の、ステップなのです。こうして、私たちは、内に秘められている、私たちがなるべき姿、私たちがそうなりたいと望んでいる姿にまで、完成されていくのです。

私たちは誰でも、とても幼い頃から仮面をかぶっています。しかし、仮面を見つけたのは簡単ではありません。仮面をは

せずことは、第三者の目で自分を見るために、自分自身から外に抜けであることを意味するからです。同時に、他の人に対してそれほどオープンでないという事実や、そうなりたいと願っているほどには心がしっかり定まっていな、と認めることにもなります。自分自身を知るため、そして、自分が誰で、どのような者であるか、をありのままに理解するためには、仮面を発売しその背後に隠されているほんとうの自己を見つければ必要があります。この発見を実現するキーポイントは、私たちが正直であることです。

内省する人になるには

なぜ、多くの人々は、自分を知ることに関して適切な態度を持たず、あるいは不十分にしか自分を知らないのでしょうか？自分たちのありのままの姿がどのようなものなのか、なぜ、そんなにも意識しないのでしょうか？なぜ、私たちは、自分がそうありたいと望んでいる人になっていないのでしょうか？その主な原因は、個人での内省がなく、したがって、そこから得られる自分自身の深い認識が足りないからです。

内省し、深い認識を持った人である、ということは、つまり、

内面にある自己を何も介せず直接体験している、ということ。内面の自己とは、自分の考えや思い、感情、人生というものに対する根本的な見解、生き方、ニーズ、価値観、人生の目標や優先する事柄、などです。もし、私たちが自分に関するこのようなことを知らないなら、自由であるとは言えず、健全な決定を下すこともできないでしょう。私たちは、そのために、あさはかで、満たされない、不幸な人間になってしまうわけです。

私たちに何ができるかできないかは、自分たちがどのような人間であるかによらず、ひとえに、私たちが自分をどのような者だと思っているかによるのです。ですから、私たちにあって、また、それぞれの配偶者、子供たち、隣人との関係にとって、内省し自己に対する深い認識のある人になることは、きわめて重要です。

さて、では、どうしましょう？

ここに、そのための五つのポイントがあります。

- 1 時間。自分自身と出会うための時間を決めてください。
- 2 場所。雑音や邪魔がはまらない場所を探しましょう。ひ

とりきりになるのです。

3 集中。注意して自分に聴きいります。そうすれば、ふさわしい問いとふさわしい答えが自分の心の中から出てくるはずですよ。

4 正直。自分自身に対してオープンな心を持ちましょう。誠実に自分に耳を傾けてください。自分をごまかさなないように。

5 書くこと。自分の心の中から聞こえてきたものを何かに書いて表現します。それは、自己についての意外な新事実、となるでしょう。

さあ、勇気を出して！

みなさんの人生は、この個人での内省を通して、みなさんにまかされているものです。自分が望むことは何であれ、ものにする事ができるのです。みなさんの自由です。建てることも壊すことも、弱いままであることも強くなることも、成功も失敗も、幸せをつかむことも惨めになることも。

心の中に秘められているその人ならではのエネルギーに、私たちがチャネルを合わせることで、それにすべてはかかっています。そのエネルギーは、自由になれる日を待っているのです。

証し

夫：

私の内向的な性格の裏側には、「いい子ブリっ子」という仮面が隠されています。仮面を受け入れていさえすれば、おのぞみどおり、仮面のほうも私をそっとしてしてくれます。しかし、私のエゴは息切れしてきました。しかも完全になりたくないという必要を感じはじめたので、ほっとくことができなかったりました。もし私が、他人の望むことをただ言いなりになって、ハイハイと何でも聞いていたなら、たぶん、人には好かれるでしょう。でも、ありのままの自分でないため、私は、相手も自分もだましていることになるのです。他人は、私ができる人間であるということをわかり得ないのです。人をごまかそうとすれば、自分なりのユニークな素晴らしさを見せることはできなくなってしまおうというわけです。

もうひとつ私には、他人に対する否定的な感情をあつかうのが苦手という側面があります。そのために、私は、憎しみと敵愾心を心にためこんでしまうのです。最近仕事上で、ひじょうに重要なプレゼンテーションをしなければならなくな

ったときのことです。担当であった私たちふたりとも、プレゼンテーションをする資格がありました。もうひとりの男は頭が切れ、自分の意見をはっきり言える人物で、よく仕事のできる人です。しかし、いくつかの理由から、私とそのプレゼンテーションを担当するのがいいだろうということになったのです。

「受け身でいろ、おまえ、できるだけ責任をとるな」という、自分の傾向のおかげで、私は、彼にその仕事をさせたいと思いました。しかし実際、きつくても、自分がそれを引き受けなければならぬと、私には分かっていたのです。相棒の彼は、気軽に引き受けてくれ、さっそくこしかけて、資料を作るのを手伝ってくれました。

相棒のやり方は、私のとはだいぶちがっていました。彼はごり押しタイプです。ですから、最初の部分は私が自分でチャートを書く必要があると思っただけです。最初のチャートは僕がやりたいんだ、とぶっきらぼうに彼にそう言いました。

彼は傷つき、すこし嫌がっていました。内心で私は、そうすべきだとつよく感じていたのです。そして、私がチャートを担当し、彼に中身の記事を頼みました。私たちの関係は少しですが改善され、プレゼンテーションのほうも、すこぶる

うまくいきました。

もう少しやさしい言い方ができればよかったと思います。常日頃から自己主張しているタイプではないなら、やさしい言い方をするのはむしろかしいでしょう。自分が望んでいることから顔をそらさず、それなりにやさしい言い方で頼むことができたことを、ほんとうにありがたいことだと思っています。何年も無理にいい顔をして彼とつき合い、敵意と憎しみを感じ続けていたら、きっと、相棒をどなりつけてしまったら嬉しく思っています。私が成長できたことがわかって心から嬉しく思っています。

私は、自分に言い聞かせました。どれだけ長くかかったかは問題じゃない、大切なのは、自分が正しい道を歩んでいるかどうかなんだと。

妻：

私は、心の中から浮かんでくる答えに耳をすますことから始めました。すると、自分なりのパターンがあることがわかってきました。私の中には、他の人にかまってほしいという期待があるんです。私が不幸せになってしまおうほとんどは、

この「かわいそうな私」という自己憐憫が原因となっていて
います。私だけができることなのに、夫がそれを私にしてくれ
よう望んだりします。しかし、深く内省してみてもわかったの
は、私は、自分のことをほんとうには知らなかったんです。
怖かったけれども、自分が見えてきたときには、興奮しまし
たよ。

内省(自分を見つめる)のための質問

1 私を表現するのにふさわしいことばを三つあげるとしたら、
何でしょうか。

2 私は、自分自身のことを理解しているでしょうか？

(はい/いいえ)

ノートに、自分自身のこと好きなこと、嫌いなことを書き出して下さい。

3 私は、どのような気質を持っているでしょうか？

ふたつ以上の組み合わせでかまいません。

その気質によって生ずる私の主な特徴はどのようなもの
でしょうか？

4 私は、「仮面」をかぶっているでしょうか？

(はい/いいえ)

どのような仮面ですか？ 思いつくかぎりピックアップし
てみましょう。

5 私は、自分自身と平和につきあっていく秘けつを持って
い

←

1 明るい () 主体性がない () 寛大な ()

短気な () 意地の悪い () 自信に満ちた ()

怒りっぽい () 独自性がある () その他 ()

2 『私の長所の例(104頁)』『私の短所の例(105頁)』を参考
にしてください

3 楽観気質 () 粘液気質 () 胆汁気質 ()

神経気質 ()

私の主な特徴に関しては、『私の長所の例』『私の短所の例』
を参考にしてください

4 『仮面の例(106頁)』を参考にしてください

5 心の平安の源である神に頼る ()

るでしょうか？（はい／いいえ）

その秘けつとは、どんなものですか？

6 私は、内省する人でしょうか？（はい／いいえ）

現在の生活において、自己を深く愛し受けいれている、あるいは、自己を愛さず受けいれていないことを示すしるしを書き出してください。

自分自身を受けいれ愛する ()

自分の長所をも短所をも認める ()

完全になるのは不可能だと認める ()

他人の失敗や欠点を許す ()

他人からの心からの愛を素直に受けいれる ()

その他 ()

6 たいていいつも明るい () / 明るくない ()

落ち込んでもめげない () / めげる ()

否定的な感情をいざくことが多い () / 少ない ()

奉仕する精神に富んでいる () / 乏しい ()

だれにでも好感を持たれる () / 持たれない ()

他人の問題を聴いても左右されない () / 左右される ()

自分をも他人をもたやすくゆるせる () / ゆるせない ()

その他 ()

私の長所の例

- 1 他人に対して、進んで役に立つ（ ）
- 2 親しい人に、自分の愛を表現するのが得意（ ）
- 3 元気で、楽天的（ ）
- 4 集中して、人が話していることを聴くことができる（ ）
- 5 ユーモアのセンスがある（ ）
- 6 頭がよい（ ）
- 7 他人に奉仕するのが喜び（ ）
- 8 祈りと信仰のセンスがある（ ）
- 9 問題なく意思決定できる（ ）
- 10 親切、寛大、あたたかい心、忍耐強い、許容力がある（ ）
- 11 他人の意見を尊重することができる（ ）
- 12 自分の責任を果たすのに、意識的（ ）
- 13 他人に理解があり、その人の長所を見ようとする（ ）
- 14 自分の約束を守ろうとする（ ）
- 15 正直で、信頼がおける（ ）
- 16 他人を理解し、尊敬することができる（ ）
- 17 忠実で、オープンで、ていねいで、いつわりなく、誠実で、
柔和（ ）
- 18 リーダーシップの特性を持っている（ ）
- 19 活発で、他人に協力するのが好き（ ）
- 20 自分の確信にしたがって行動する勇氣がある（ ）
- 21 自分自身を重要なものと見なし、また自分自身を受けいれ
ることができる（ ）
- 22 だいたい他人と仲よくできる（ ）
- 23 有能である（ ）
- 24 容易に他人を認めることができ、だいたいの人から好かれ
る（ ）
- 25 他人と一緒に祈ることに抵抗がない（ ）
- 26 自分の健康を意識し、それを感謝している（ ）
- 27 自分自身を成熟していると見なしている（ ）
- 28 自分独自の才能を認識でき、フルにそれを役立てようとし
ている（ ）
- 29 人を楽にさせてあげることができる（ ）
- 30 神と家族との関係をさしおいて、決して何かを優先させな
い（ ）
- 31 簡単に失望しない（ ）
- 32 特に、問題をかかえている人に親切にする傾向がある（ ）
- 33 自分の否定的な感情を支配でき、他人にそれをぶつけない
（ ）
- 34 楽観的（ ）

私の短所の例

- 1 煮え切らない態度で、チャンスを逃す（ ）
- 2 責任を逃げようとする傾向がある（ ）
- 3 しばしば憂鬱に支配される（ ）
- 4 自分の意見を頑固につらぬく（ ）
- 5 けち、あらさがしをする、不親切、かたくな（ ）
- 6 内向的、短気、疑い深い（ ）
- 7 親しい友達をつくれぬ、気まぐれ、イライラしやすい、
見くだした態度（ ）
- 8 意志が弱い、不器用、忍耐がない（ ）
- 9 記憶力に乏しい（ ）
- 10 他人に依存しすぎる（ ）
- 11 他人の前で話すのが苦手（ ）
- 12 しゃべりすぎ、聴くのが下手（ ）
- 13 身なりに関して、あまりにも不注意（ ）
- 14 自分の年齢をあまりにも気にする（ ）
- 15 自分自身をのろまだと思ってる（ ）
- 16 宗教的感性が、まったく欠けている（ ）
- 17 自分自身を、価値がない・あてにならない・孤立したものだ
だと、思っている（ ）
- 18 自分自身を、愛される価値のない者と思っており、他人を
愛するのが困難（ ）
- 19 頼りがいのない、利己的な、信頼できない、怒りっぽい
（ ）
- 20 内気で、恥ずかしがり屋の傾向（ ）
- 21 劣等感か、高慢に、悩まされている（ ）
- 22 気むずかしくて、気分屋（ ）
- 23 他人に奉仕したがない（ ）
- 24 他人と協調するのが苦手（ ）
- 25 たびたび自分のことをバカのように感じる（ ）
- 26 だらだらしていて、無関心（ ）
- 27 あまりにも、自分の意見を他人におしつけようとする（ ）
- 28 忍耐や寛容があまりにも足りない（ ）
- 29 しばしば、度を越して怒る（ ）
- 30 嫌味な傾向（ ）
- 31 否定的な感情に支配されるがままで、未熟で子供っぽい反
対を示す（ ）
- 32 悲観的（ ）

仮面の例

- | | | | |
|-----------|-----|----------|-----|
| やり手の | () | 頼もしい人の | () |
| 知的な人の | () | 忍耐がある人の | () |
| いつも幸せな人の | () | 勤勉な人の | () |
| 親切な人の | () | 不屈の精神の人の | () |
| 落ちついている人の | () | 有能な人の | () |
| 辛抱強い人の | () | 寛大な人の | () |
| 楽天的な人の | () | 忠実な人の | () |
| 男らしい人の | () | 女らしい人の | () |
| あてになる人の | () | 寛容な人の | () |
| あたたかい心の人の | () | 冷静な人の | () |
| 柔和な人の | () | 模範的父の | () |
| 模範的母の | () | 模範的夫の | () |
| 模範的妻の | () | 理解がある人の | () |
| 聖なる人の | () | クールな人の | () |
| 自立している人の | () | 勇敢な人の | () |

私ならではの価値観を浮き彫りにするために

私ならではの価値観に意識的になるには

私たち自身の内面に奥深くはいりこんでいくと、かぞえ切れないほど多くの神秘的な力やエネルギーが隠されており、その力やエネルギーが私たちの行動に影響を及ぼしているということとは、心理学者たちも認めるところです。私たちが持っている肯定的な価値観は、この秘められた、力ある可能性の一部です。それらのよい価値観が私たちの中の心の中におさまっていて、いろいろな行動に影響を与えているのです。

ほとんどの人々は、自分たちにとってのほんとうの価値観とは何であるか、真剣に考えてみようなどまったくしません。それらを持っていることにさえ気づいていないのです。しかし、よい価値観を発見しようがしまいが、たしかに、すべての人の存在の奥底に、そのほんとうの価値観があるのです。その価値観によって、私たちひとりひとりの考え、感情、生き方は形成

され、その行動は影響を受けています。

私たちのライフスタイルというものは、ひじょうに高い程度で、自分たちの持っているよい価値観にその基盤を置いています。私たちにあってその価値観は重要なものなのです。私たちがの価値観があればこそ、私たちは、自分のかかえている問題と、どう取り組んでいくのか決められるわけです。自分のかかえている問題とは、たとえば、社会的地位、外に對する自分のイメージ、お金の使い方、セックス、役割分担、倫理的立場、宗教、社会人としての理想、身の処し方、正義、社会性、友人の選択、子供の養育、仕事や遊びに對する姿勢、そして、レジャーのごし方と、多岐にわたります。自分たちの持っている価値観を浮き彫りにしていくプロセスを歩むことは、私たちの毎日の決定や選択を容易にしてくれます。

私たちが生活していくとき、毎日のように、何かしら意思決定をしなければなりません。あるときは、「この本を読んだほうがいいかしら？」というようななちよっとしたことです。一方あるときには、重大な決定をしなければなりません。たとえば、「仕事をもっとやって収入を増やすべきか、あるいは、もっと家族と過ごす時間を持つべきだろうか？」「私は、離婚すべきか、否か？」というような事柄です。

どれかひとつを選択しなければなりません。時には、優先順位を決めながら、みつつ四つの決定をくだす必要があるでしょう。そうすると、問題のあつかいはもっとむずかしくなってきます。私たちが正しい優先順位をもって、最高の選択をするためには、自分ならではの価値観にはっきりと目を向けることが鍵となります。個人としてのよい価値観を追い求めることは、生涯つづく探求で、けっして終わりのないものです。

みなさんは、自分のもっているほんとうの意味での価値観が何であるか、自分にはわかっていると、そう言いきれますか？

私たちの倫理観（*）を重要視するには

よい価値観には、たくさん種類があります。しかしながら、倫理観は、その中でも、つねに最高位に属するものです。このことは、現代のような物質至上主義の社会においては、特にそういえるでしょう。

倫理観は、人間に固有の価値観です。それを理解し現実のものとするのは、人間である男と女によってのみです。人間だけが、愛したり憎んだり、あるいは喜んだり悲しんだりする存在

なのです。人間という者の価値は、その人が何をしたかしなかったかということをはるかに越えて貴重なものです。

ある人が、飾り気のない純真さや、心の広さ、真摯な態度、善意、正義感、誠実さ、平和、喜び、賢明さ、勇気、自制、そして愛を示すとき、その人は、倫理観を光のように目に見える形で他の人に表しているといえます。

ところで、倫理観とは、生まれつき私たちに備わっているものなのでしょうか？ いいえ！ 私たち自身が、まがいものではないこの価値観に意識的になり、それに自由に身をゆだねるときにのみ、倫理観は進歩していくのです。向こう見ずにも倫理観を軽んじるか、あるいは、真理のうちに本性として存在しているこの肯定的な価値観を無視しつづけるかぎり、私たちは、いつわりと不正の否定的な価値観にしがみついていることにならざるわけです。これでは、倫理のもつ素晴らしさを味わうことはできません。ものごとを「自分を楽しませてくれるか、否か」という基準だけで見ることに関心をもち続けている間は、倫理的な正しさを生きたことはできないのです。倫理観は、自分にとって便利であるとか楽しませてくれるかなどということよりはるかに重要な事柄です。

生命の中には、それ自身が重要であるもの、美しさであり、善いものであり、真理であるものが存在しているのだ、と私たちが理解するそのときにのみ、倫理観を、遂にものにする事ができるのです。倫理観を重要視するかどうかは、私たち次第です。私たちは、倫理観に基づいて自分自身を造り上げていくようにしなければなりません。

今自分が望んでいるはるかかなたにあるものを見通せたとき初めて、つまり、「私に役立つかしら、これ？」という自己中心のくせをやめられる、そのときこそ、倫理観というものを実感できるでしょう。たるんだ精神に背を向け、心の中にある大切なもの、すなわち、真理、善、正義、美のために古い自分を放棄するとき、まさにそのときにのみ、私たちは、倫理観の豊かな実を実らせるようになるのです。

倫理観を活かしている人とは、畏敬の念をもっている人のことです。畏敬の念は、倫理的に正しい生活を生み育てる母といえます。それは、私たちの心の目を開き、よい価値観に私たちがしっかりとどまれるよう支えてくれます。畏敬の念をもっていない人たちは、自分の心の中にとじこもってしまっている人たちです。彼らは、目の前にあることしか見えない近視眼的な人たちで、よい価値観に対しては盲目です。世界は、己が美し

さを彼らに見せるのを拒みます。畏敬の念は、倫理的に正しい生活および倫理観にとって中心をなす要素です。自分自身を畏敬の念をもって眺めてください。そうすれば、地上のすべてのものに価値を見いだすようになるでしょう。私たちの配偶者、子供たち、家族、そして、私たちの暮らしている社会共同体に、価値を認めることでしよう。自分自身を大切なものとして見つめることによって、がらくたは捨てて、自分自身の素晴らしさをそれにおきかえることになるのです。私たちは、自分自身を、素晴らしいものだと思えるわけです！

(*1) 原文では、"MORAL VALUES"。善・悪の区別、正義と不正の原則に基づいて。人がふみ行うべき価値観。

私ならではの価値観を浮き彫りにするには

私たちにとってのほんとうの価値観とは、私たちがそうだと今思っていることとは違うものかも知れません。多くの人たちは、自分の持っているよい価値観と理想とを混同しています。私たちの持っている理想は、確かに個人の生活に影響を与えているものですし、私たちがほんとうの価値観を探し求めるよう動機づけをしてくれます。しかしながら、理想はそれ自身

が価値観であるわけではありません。理想はただ、私たちがどういう価値観を持っているのか、それを理解するための指針を与えてくれるだけです。

もうひとつ指針となるものとして、私たちの持っている優先順位というものがあげられます。つまり、自分なりに生活を組み立てるときもっとも重要視するものは何か、ということになります。私たちの持っているほんとうの価値観が何かを識別し決定するため、その最善の方法として、次のことを考えてみてください。

すなわち、

どこに、自分の時間を割いているか？

どこに、自分のお金を使っているか？

どこに、自分のエネルギーを費やしているか？

自分自身をかけてみようと思っっているのは、どこか？

ほんとうの価値観は、以上の四つのキー・クエスション（指針）について注意深く調べてみると、わかってくるはずですが、時間の割き方、お金の使い方、エネルギーの費やし方、リスクを背負ってもやろうとしている事柄、これらに関する自分のやり方は、私たちが持っている価値観を確かに示してくれるもの

です。

たとえば、です。私は、自分たち夫婦の結婚生活こそ、最優先にしていると思っています。そこで、時間・お金・エネルギー・リスクという四項目について、自分自身を現状にそってじっくり調べあげてみました。すると、実際は、社会活動や教会の奉仕、お酒や遊びのつきあいにもっと多く費やしていることが見えてきた、という具合です。

みなさんは、自分が持っているよい価値観をいつわりなくはつきり見たいと思っっていますか？ 次の証しを読んで、「内省の（自分を見つめる）ための質問」について答えをノートに書いてください。

人生のターニング・ポイントになります！

証し

夫：

私の仕事では、商用で旅に出ることばかりで、ほんとうに長い間バリバリ働いています。私がやる最高の出来栄の仕事のいくつかは、機上でこなすんです。会議のための準備をし、報告書を書きあげる、なんていうようにね。夜仕事するときには、ホテルの部屋を借りて数時間過ごすこともしばしばです。ま、家にまで、仕事をもちこんで頑張ることはありません。会社がお金を出してくれ、私は、そのお金でどこかイカした所に行くことができるわけです。私の自尊心も満たされますし、百パーセント以上の努力をして、会社にお返しをしようというのです。ギブ・アンド・テイクですよ。仕事から帰宅すると、家庭では、だいたい30分位は、妻と語りうために時間を使います。プラスチックを妻とすごします。私たち夫婦の関係と結婚生活は、仕事よりも優先します。でも、いったん仕事で旅に出たら、雇ってくれてる人にしっかり尽くしてですよ。

妻と自分のために、旅行を計画することに、エネルギーを

ずいぶん使っています。まだ一度も行ったことのない場所へどこか行こうと考えると、わくわくしてきていい気分になりますね。ですから、旅行の交渉をするのも満足をもたらしてくれるんです。ちょうど今は、クルーザーを半額で買おうとして交渉している最中です。どうなるかドキドキものですよ。取り引きがうまく行かなくてお金を損しちゃうことを考えるよね。おまけに、旅行代理店の担当がダラダラしてるのがイライラしますしね。

お金の使い方には特に熱をいれています。できるだけ合理的で実入りのいいやり方で人を使っている、そういう人たちが後援するんです。そういう人たちに投資するのは、必要だとも思っていますし、満足しています。

私は、カケをするタイプではありません。でも、数年前に、株式に投資してみました。五人の子供を大学にいれるためお金を作ろうと思ってね。子供たちの将来と彼らがうまくいくてくれることは、私にとっては大切なことです。偶然、全員大学は通りましたが、その代わり、株のほうは大損でした。

私が持っている価値観について、このことから何がおわか

りですか？ 私には、人から何かをもらう必要がありますし、同時に、人に与える望みもある、ということ。私たちが夫婦の結婚生活と家族に、私は、重きを置いています。妻と一緒に何かをして楽しむのは好きですし、そうするためにお金をためているんです。

んとうに嬉しく感じますし、有り難いことだと思います。

妻：

私の優先するものは、まず第一に神、それから夫、家族、友人、最後に、物の順番ですが、この優先順位を把握したおかげで、心おだやかでいられますし、それに、意思決定する時には助けられています。

子供たちよりも夫を優先することを心がけると、地に足をつけて歩んでいる感じがしますし、安心できます。子供たちの必要よりも、まず夫の必要を優先するんです。私たちの関わりを、他の人たちとのそれよりも、先にする必要はあるんです。

婦人の仲間たちに、週末にテニスをしたくないの、と言ったのは、夫と一緒にすごすというもっと楽しいことがあったからですね。私がこうした優先順位を持っていることを、ほ

内省の(自分を見つめる)ための質問

1 私は、人生で、何をもっとも大切なものとして尊重しているでしょうか？
自分の持っているいちばん貴重な宝物のことを考えてください。

2 具体的に、私の持っている倫理観には、どんなものがあるでしょうか？

3 私は、何に、もっとも深い関心をもって時間を費やしているでしょうか？

正直に答えてください！

4 私は、何に、もっとも寛大にお金を使うでしょうか？
どのくらい、使っていますか？

5 私は、何に、もっとも熱意をいれてエネルギーを費やしているでしょうか？
なぜ、そうしているのでしょうか？ ←

1 『私のよい価値観(115頁)』『望ましくない価値観(115頁)』を参考にしてください

2 飾り気のない純真さ () 心の広さ () 真摯な態度 ()
善意 () 正義感 () 誠実さ ()
平和 () 喜び () 賢明さ ()
勇気 () 自制 () 愛 ()
その他 ()

3 『私のよい価値観』『望ましくない価値観』を参考にしてください

6 私が、リスクをものともせず入れこんでいるのは、どの事柄についてでしょうか？ そのことに、満足しているでしょうか？

7 私の持っているよい価値観の中で、どれを失う危険があるでしょうか？
どうしてそうなり得るのか、説明してみてください。

私のよい価値観

親切（）	礼儀正しき（）	祈り（）	静けさ（）
霊性（）	家族（）	親族（）	対人関係（）
信仰（）	熱意（）	尊敬（）	和解（）
責任感（）	美術（）	生命（）	宗教（）
理解（）	感謝（）	人権（）	楽観（）
謙遜（）	神（）	正直（）	喜び（）
秩序（）	自己との出会い（）	奉仕（）	自信（）
真理（）	規律（）	時間（）	子供（）
自然（）	従順（）	知恵（）	忍耐（）
自由（）	協力（）	勇気（）	知識（）
ゆるし（）	受けいれ（）	友人（）	忠実（）
平和（）	信頼（）	誠実（）	レジャー（）
同情（）	通じ合い（）	聖書（）	質素（）
感情（）	寛大（）	確信（）	辛抱（）
読書（）	気分転換（）	体面（）	趣味（）
慈善（）	潔白（）	慎み（）	単純さ（）
一致（）	助け合い（）	思慮分別（）	調和（）
寛容（）	誇り（）	愛（）	その他（）

望ましくない価値観

（誇張され強調されすぎると、自分と他人を傷つける原因となるがゆえに『望ましくない』）

財産（）	気晴らし（）	ばくち（）	個人主義（）
外見（）	服装（）	贅沢（）	権威（）
自己満足（）	アルコール（）	タバコ（）	社会的身分（）
お金（）	組織（）	権力（）	テレビ（）
食べ物（）	きれいな物（）	名誉（）	豊かさ（）
旅行（）	雑談（）	気楽（）	利便さ（）
成功（）	実用主義（）	怠け（）	利知主義（）
楽しみ（）	所有（）	私生活（）	愛国主義（）
良識を奪う仕事（）	墮落した生活（）	学歴（）	
教育（）	若さ（）	復讐（）	偏見（）
麻薬（）	人気（）	快楽（）	気楽（）
富（）	その他（）		

私ならではのニーズを満たすために

私たちの心の奥地へ向かう、自己との出会いの旅は、やっとなかばまでさしかかってきました。もし、私たちが、「なぜ、私は、こんなことをするのだろうか？」というように、自分の行為や活動の原因を発見したいならば、自分ならではのニーズに注目していかねばなりません。

今日のねらいは、みなさんが、ほんとうの意味での自分のニーズを見きわめる、そのお手伝いすることです。次のような目的をもって見きわめていきます。すなわち、適切なやり方でニーズを満たしてやること、さらに、何かに逃避したり代用品を使って安易にニーズを満たそうとするなど、お手軽でよく知られている誘惑を避けるようにしなければならない、ということ。逃避として、とりわけあげられるのは、今日多くの人々が常用している麻薬やアルコール、のことです。

私たちが自分のニーズを満たすことができないとき欲求不満を感じるの、事実です。自分の持っているニーズを知ること

ができるということは、ただちにそれは、自分ならではの優先順位をはっきり持つことができている、ということ。これが助けとなって、もっとクリアに、ふさわしい視点をもって、私たちはものごとを考えられるようになるのです。

ニーズ(必要)

ニーズ(必要)、というものについて、とりたてて定義したり説明する必要はないでしょう。ニーズとは、いったい何であるかについて、だれでも皆実感していますし、理解し、それを感じているからです。毎日のように、私たちは、自分が必要とするものと関わりを持っています。たとえば、食べるとき、飲むとき、呼吸するとき、仕事をするとき、眠るとき、語らうとき、泣くとき、笑うとき、あるいは、祈るとき、などです。私たちは、ニーズの何たるかを心得てはいます。しかし、しばしば、私たちにあってほんとうの意味で何としても必要とされるものについては、案外無知なことがあるものです。その結果として、自分たちが持っている優先順位にしたがって行動できなかつたり、私たちの中にあるバランスのとれた長所を發揮しないことになってしまふのです。また、私たちが陥りやすいこととして、欲求とニーズとを混同してしまうことがあげられます。そのふたつを区別するには、存在する上でどうしてもいるものを「ニーズ(必要)」、あってもなくてもよいものとして扱えるものを「欲求」、と見なせばよいでしょう。

ニーズの種類

心理学者が言っていますが、人間の基本的なニーズには、いろいろな段階があるそうです。それは、

④ 肉体的に必要とするもの：呼吸、食べること、飲むこと、など。

④ 心理的に必要とするもの：プライバシーを保つこと、自尊心を持つこと、など。

④ 倫理的に必要とするもの：尊敬されること、受けいられること、ふさわしい感謝を受けること、など。

④ 霊的に必要とするもの：真理・自由・善・美などを見いだすこと。

④ 社会的に必要とするもの：人と関わりを持つこと、通じ合いをすること、分かち合うこと、など。

④ 宗教的な必要とするもの：神を探求すること、信じること、祈ること、など。

ニーズのいくつかは、特に、私たち自身の身体に関係しているニーズについてですが、どう見たって明らかかなものでしょう。

しかし、社会的に必要とするもの、となると、時には確かにそうだが、ある時には、必要か否かはつきりせず迷うところでもっとも把握しづらいそうしたニーズとしては、私たちの心の中の自己に関するニーズがあげられます。そういうニーズは、その人ならではの体験と感情から生じてくるものです。ある時には、そうしたニーズに意識的になれますが、またある時には、さっぱりわかりません。

愛する必要そして愛される必要は、もっとも深い土台を成すものといえます。このニーズが満たされていないと、人間として生きる意義はなくなり、おろかしく、実りのない存在になりはてしてしまうのです。麻薬とかアルコールにつきりこんだ生活に落ちこんでいってしまうわけです。

「麻薬」の表情を直視するために

「麻薬」というものに目を向けてみましょう。私たちの心の奥深くにあるニーズにとってその代用品としての麻薬、ニーズに直面することから逃避する手段としての麻薬など…、ほんとうに数多くの「麻薬」が現代では毎日のように提供されていることに、私たちは気づかざるをえません。それだけでなく、

「麻薬」は、とても狡猾な形で、あらゆるニーズを満たそうとばかり、さしだされています。いくつかあげてみましょう。たとえば、食を通して（＊）、仕事をしすぎることを通して、テレビや映画などに没頭しすぎることを通して、さらに、恋に溺れたりエロティックな欲びを取り憑かれたように求めることを通しても、「麻薬」は私たちにさしだされているのです。

しかしながら、「化学物質としての麻薬」は、もっとも危険なものです。アルコール、そして、精神安定剤・沈痛薬・筋肉弛緩剤などの薬物は、そうなり得るものでしょう。

ご存じのように、現代社会の中には、かぞえ切れないほどの「麻薬中毒者」がいます。ほんとうに不幸なことです。麻薬中毒になると、私たちの持っているもっとも深いところにある土台である人格そのものが破壊されてしまうことは、科学的にも証明されているからです。

こうなると、次の段階として、行動機能に障害を起すようになり、最後には、自殺します。

科学者たちは、のきなみこう言います。麻薬の問題や社会からの逃避行動は、きわめて複雑な現象だ、と。自分自身を理解

することができないがゆえに、人々は、しばしば、麻薬へとひた走ります。麻薬に逃避してしまつては、他人との健全な人間関係を築いていくことは、不可能です。そこで、人との関わりというニーズを満たそうとして、そのギャップをうめるためにさらに麻薬にのめり込んでいくわけです。

いろいろなニーズがあるということは、いつでも現実ですし、自然で、正常なことです。とはいふものの、今日私たちが住んでいる物質主義の社会では、人為的につくられたニーズ（？）が、爆発的なきおいで急増し蔓延しつつあります。特に、マス・メディアを通して、広がっています。もっともと所有したい、あるいは、もっともと何かをしたいという欲望のため、ありのままの自分でいたい、あるいは、ありのままの自分になりたい、という望みは殺され続けているのです。

社会学的な研究をみますと、結婚と家族生活におけるアルコールや麻薬の問題は、複雑な社会問題となっていることがわかります。それらの問題は、健全かつ建設的なやり方で夫婦たちが自分たちの基本的且つ個人的ニーズを満足させる能力に欠けていることに、根ざしているものだそうです。私たちが、自然で現実的なニーズを識別し満たしてやらないかぎり、他の人がそういったニーズをもっていることを理解することもまま

ならないでしょう。つまり、自分の配偶者や、子供たち、隣人のニーズを、理解できないということになるわけです。

(1) 「食を通して」とは、過食症、拒食症のような、摂食障害をさす。

私たちにとつてのほんとうの意味でのニーズを満たすために

支え合う人間関係を探すには

私たちが自分自身にいつわることなく、自分たちがもっているほんとうの意味でのニーズを認めるならば、つまり、なんらかの「麻薬中毒」にならないように心がけるため、あるいは、そのような「麻薬」から手を切るためには、自分は誰かに支えてもらわなければならない存在なのだ、という確信にたどりつく必要があります。心から聴いてくれる人、理解してくれる人、励ましてくれる人、面倒をみてくれる人、守ってくれる人、大事にしてくれる人、などを、とりわけ、落ち込んでいるときには必要とするものです。

私たちが子供のとき、食事の世話など面倒を見てもらい支え

でもらう必要に気づいていたでしょう。成長と共に、誰かに依存する必要から生ずる支えは、いくつか消えていったかも知れませんが。しかしながら、だれかからの心を通ったサポートを必要としないほど成長した、ということでは絶対にありません。

支え合う人間関係を必要とするからこそ、それを隠された主要な動機のひとつとして、人は結婚するわけです。聖書を見ると、このことについて、知恵深く啓示されています。「人がひとりであるのはよくない。かれにふさわしい助け手を造らう」(註) (フランシスコ会訳・創世記二章18節)と。しかしながら、その重要さが認識されるのは、まれなことです。

心を通ったサポートが必要なのに、それが欠けていると、孤立した気持ち、満たされない思い、フラストレーションが、結婚の夫婦関係を蝕みます。

日常生活の基本として配偶者同士が日々心をかよあせあう、そういったお互いのニーズに応えていくことを、夫婦は学習していかなければなりません。しかしながら、病んでいたり、満たされていないなかったり、不安だったり、大切なものを失ってしまったときのような、落ち込んだ状況では、あれこれ十分に面倒みたりサポートされることがかえって重荷になることがあります。

ます。ですから、私たちが持っているもっとも深いところにあるニーズを満たすためには、支え合い世話し合う関係を築くことが、その確かな基盤づくりとなるわけです。

(註) 原文は、"It is not good for man to live alone."

I will make a suitable companion to help him."

(Genesis 2:18)

答えをもらうのではなく、支えを乞うには

私たちは、自分が必要としているサポートとはどのようなものであるかを、配偶者が理解できるようにしなければなりません。私たちにとってのたいの状況では、自分の伴侶が「自分のニーズに注意深く耳を傾けており、さらに、自分をよく理解し心にかけてくれている」とわかりさえすれば、それで十分なのです。

ほとんどの場合、ただ、伴侶に何気なく「聴いて」もらい、自分のことばにこめられている感情にうなづいてくれるサインだけで十分です。また他のときには、心のこもった励まし方で、自分を抱きしめあるいは触れてもらうスキンシップの必要があるかも知れません。しかしながら、一般的に私たちが必要とし

ているのは、頼んでもいないのに配偶者からアドバイスをもらうことではありません。

スキンシップとセックスとを混同しないために

スキンシップとセックスの関係には、どちらも、親密さ、暖かさ、からだの接触があるわけで、このため、容易にふたつを混同しがちです。これを混同してしまうと、スキンシップにおいてもセックスにおいても、充足と満足を味わうことができませぬ。ほんのちよつとセックスの欲求を感じたとしても、ほとんどの場合には、自分の話をよく聴いてほしい、理解してほしい、心通った支えをもらいたい、無条件に愛してほしい、というような深い望みを、配偶者はお互いにいただいているものです。

証し①

夫：

僕は、自分のもっているニーズと欲求について、前よりもだいぶわかるようになってきています。大きくなって以来、僕は、おふくろのニーズが何かを予測しそれを満足させてあげられるよう、心がけてきました。そうすれば、おふくろも僕のことを大事にしてくれるわけです。実は、僕の持つているニーズとおふくろのそれとがぶつかっちゃわないようにと、そのことを隠そうとして、そうしていたわけなんです。僕は、おふくろに対して怒ってましたし、イライラしちゃあ、むかっています。でも、いつもひかえめにしてましたし、心を開いて自己主張するのは恐ろしいことでした。うまくいってる僕の立場をなくしちゃうのが嫌だね。そのとき僕にとっでいちばん必要だったのは、逃げ出せるどこかを用意することでした。僕なりに個性的な充実した何かをやって、自分が満足できることを知りたかったです。それに、妻との関わりをどうするかも、学ばなければならなかったんです。

妻：

私たちは、毎晩、たくさんのことを分かち合いますが、それは、私の自己にとっても価値のある内容です。夫のやっている仕事より、私のほうがもっと大事なものだ、感じる必要があるんです。それに、私は、自分の日々を充実したものにできる愛と受けいれのある態度で彼と一緒にすごすことを必要としています。自分は必要とされている、と感じたいし、私がしたことだけじゃなく、ありのままの私についても、愛されているしふさわしく認められているんだ、と知りたかったのです。

証し②

妻：

私、とっても傷ついています。私の心の中にある喜びを、自分の外に探してきたからです。私には、何が私の個人的なニーズなのかわかりませんでした。「責任を負う」のを受け入れるのは、すごく怖くて、いつもそうできないでいるからです。もし私が自分について幸せじゃないとしたら、ありの

ままの自分でいることで、他の人を幸せにしてあげることも望めないことです。今は、心の奥のニーズがわかっています。私は、もっと自分をよく知る必要があるんです。もっと自分を愛する必要があるんです。

内省の(自分を見つめる)ための質問

1 私の持っているほんとうの意味でのニーズは、何でしょうか？ 心の奥にある基本となるニーズについて、よくふりかえってみましょう。

2 私が今持っているもっとも大きなニーズは、どういった事柄においてでしょうか？

3 私は、今現在、どうやって、建設的なやり方で、自分自身のニーズに添えているでしょうか？ (はい/いいえ)

4 私は、なんらかの「麻薬」中毒にかかっているのでしょうか？ (はい/いいえ)
 どのような「麻薬」ですか？

5 私がいちばん実現させたいニーズとしては、どのようなものがあるでしょうか？ 自分の中で空しさを感じている事柄を書き出してみましょう。

6 私は、自分が愛されており且つ相手を愛しているという、

1 受けいれ () 信仰 () 愛 ()
 レクリエーション () 必要十分な経済状態 ()
 知識 () 尊敬 () ふさわしい衣食住 ()
 ゆるし () 忍耐 () 自制 ()
 友情 () 心の平和 () 自己との出会い ()
 通じ合い () 健康 () 和解 ()
 霊的な支え () その他 ()

4 拒食症、過食症 () 仕事中毒 ()
 テレビ・映画に没頭して逃避 ()
 恋・エロティックな欲びに溺れて逃避 ()
 その他 ()

そのニーズに関して、満足しているでしょうか？ 自分が愛している人、もっとも愛されたと感じている人をリストアップしてみましょう。

7 心の深いところにあるニーズを満たすために、配偶者に対し、心から私が求めているものは、何でしょうか？ 正直に、具体的に、愛をもって答えましょう。

7 愛	()	受けいれ	()	ゆるし	()	対話	()
信頼	()	祈る	()	祈ってもらう	()		
共に時間をすごす	()		()	忍耐	()	理解	()
その他	()						

