



「そのまま」か「変革」か

皆さんは、「ケア」と「セラピー」の違いがわかりますか？

心理学者の東畑開人さんによれば“「ケア」とは相手を傷つけない。相手を支え、依存を引き受ける。そうすることで安全を確保し、生存を可能にする。「セラピー」とは相手の傷に向き合う。相手に介入し、自立を目指す。すると人は非日常のなかで葛藤し成長する”ことを意味します。

言葉を変えるなら、「ケア」とは「**そのままを認める**」ことであり、「セラピー」とは「**自己の変革を促す**」ことになります。東畑さんは、この二つが入り混じった精神医療の現場での葛藤を本にされています。

僕らが生きているこの社会では「変わる」ことがとても大事なこととされている。…目標を決めて、挑戦して、うまくいったかどうかをチェックして、そして改善する。そうやって目標を達成する、成長する、変わっていく。そういうことが良しとされている。それが僕らの社会の倫理だ。だけど、それはじつは特殊なことではないか。**僕らはとても偏った社会に生きているのではないか。**

…デイケアでは「一日」を過ごせるようになるために、「一日」を過ごすのだ。…もちろん「社会復帰」を遂げるメンバーさんもいて、そういう場合は何か「治療」らしきことをしている実感があるのだけど、ほとんどのメンバーさんはデイケアに「いられる」ようになるためにデイケアに「いる」。…それでいいのか？ **僕らは成長を目指すべきではないか、治療に向かうべきではないか？** そういう声が聞こえてくる。だけど、それでも、デイケアにいと、成長しないこと、治らないこと、変わらないことの価値を感じてしまう。

東畑開人 著『居るのはつらいよ ~ケアとセラピーについての覚書~』より



この葛藤は心理学だけの話ではなく、現代社会を生きるすべての人にとって共通の問題ではないでしょうか？「**そのままの私で良い**」のか、「**成長し、変わっていくべき**」なのか…。実は浄土真宗の教えでも、両方の話を聞くことがあります。阿弥陀さまは「そのまま来い」と私を呼んでくださる。一方でお念仏に出遇う者は「このままの私」でいられなくなる…。

親鸞聖人は、『教行信証』のなかで善導大師の文章を引きながら、阿弥陀さまの救いに出遇った者の心相（二種深信）を次のように書いています。

一つには、わが身は今このように罪深い迷いの凡夫であり、はかり知れない昔からいつも迷い続けて、これから後も迷いの世界を離れる手がかりがないと、ゆるぎなく深く信じる。

二つには、阿弥陀仏の誓願は衆生を摂め取ってお救いくださると、疑いなくためらうことなく阿弥陀仏の願力におまかせして、間違いなく浄土に往生すると、ゆるぎなく深く信じる。

ここからうかがえるのは、**どちらか一つだけでは偏ってしまう**、ことです。私たちは「そのまま」を認められる場所がないと生きていけない一方で、ずっと「そのまま」に留まり続けることにも耐えられません。両方あってこそその「救い」であることを、上の文章は示しています。

そして「成長」ばかりが重視される現代社会では、「ケア；そのままを支える」の価値を見直していく必要があるのではないかと、思います。

