

「こころのケア」というものがとても大切なことなのは、私たちは感情という領域が高度に成長した「生物」だからだそうです。脳科学領域では、動物が質の高いコミュニケーションをするには、脳の大きさと体重の比率で表わされる脳化指数により依存し、それ相応の脳の大きさが必要なのだそうです。人類の進化も脳容積の増加とともに発達をしてきたそうです。皆さんと同じく、私は元・赤ん坊であり、元・少年で、少しずつ脳の「つながった！」という部分が増えて、成長してまいりました。未だ、大先輩の言っている意味が分からないことなどあり、その境地に達するまで、時間が必要なのだと思います。この成長の過程で、「じりつ」をしてまいりました、自立と自律であり、身体的、精神的、経済的な自立をして、社会というチームに入りました。脱皮の繰り返しのような作業でしたが、楽しいこと、嬉しいこと、悲しいこと、せつないこと、その時々、これら感情がいろいろな方向に向き、それを元に戻しながら、生きてきました。自分だけでは、元に戻らないこともあり、手伝ってもらったり、手伝ったり。そういった過程で、じりつを迫られました。自分と仲間に「なんでこんなことをしなければならないのか」という根本を突き付けられ、どうしようもなくなることもありました。自分自身さえ、仲間さえ、なにがなんだかわからなくなり。結局は、何か「明るく」「温かく」「つながる」方向に向かうことを前提にしながら、探り探り進むようなことをしてきました。こういったプロセスの中で、自分が自分、そして自分が相手を、相手が自分を尊重しながら、歪みを起こしにくく生きてこれればよかったです。。。自分らしさが更に高まった時、仲間とのつながりが深まった時、素晴らしい瞬間に向き合えたときに、「やった〜」となり、これをかみしめ、余韻にひたりながら、次にどんな「やった〜」を見つけていくかを考えていると、時間がたち、



お腹が空き、寝る時間となり、朝がやってきて、自然と毎日、生きているみたいです。成長の過程で、知らず知らずのうちに、熱意、没頭、活力という三要素が揃ったよい状態をめざしているようです。そんな瞬間ばかりあるわけないですが、そういう要素を常に

見つけながら、高い次元に向かって生き続けることが、「感情」が高度に発達した生物である人間には必要で、このバランスが「こころのケア」というようです。ユトレヒト大学のウィルマー・B・シャウフェリ教授は「仕事に誇りを持ち、仕事にエネルギーを注ぎ、仕事から活力を得て生き生きしている状態」を、ワークエンゲージメントと定義し、自分の立場に応じて、役割と責任を果たすことで、より高い成長が目指せるといいます。時間をかけて、熱くなれるといいですね、そしていい瞬間に立ち会えるといいですね。

