



最優秀賞

『こころの処方箋』 河合 隼雄

社会福祉学部福祉環境学科 4年
平尾 若香菜

たしか、何かでひどく悩んでいたんだと思う。それは恋人関係だったり友人関係だったり、あるいは課題のことだったりしたのかもしれない。今ではもう思い出せない。多分、取るに足らない些末なことだったんだと思う。でも、この本を開いたときの衝撃だけはありありと思い出せる。

人のこころなどわかるはずがない

日本一の臨床心理士の書いた本だ、と言われて開いたら、これだった。面食らった。え？ 何これ、人のこころってわかんないの？ だって臨床心理士ってこころの専門家じゃん。

その後、こう続く。

臨床心理士などということを専門にしていると、他人の心がすぐわかるのではないか、とよく言われる。私に会うとすぐに心の中のことを見すかされそうで怖い、とまでいう人もある。

(中略)

しかし実のところは、一般の予想とは反対に、私は人の心などわかるはずがないと思っているのである。

人はよく人のことをわかった気になって話してしまう。「あの人絶対ああ思っていたよねー」とか「表情でわかるよねー」とか「空気感で何となく伝わってくるよねー」とか言う。でも、そうか「人のこころなどわかるはずがない」のか。

しかしよく考えてみれば、私は自分のこころだって、わかってないような気がした。だって昼に食べたいものも、脱毛したいかも、人生の目標も、まるでわからない。こころは難しい。

ただ河合隼雄に「人のこころなどわかったものではない」と言われることで、なんだかすごく気持ちが楽になった。私は基本的に空気読めないし、さして読みたいとも思わない。人々の機微や雰囲気を察すのも苦手で相手が何を考えているのかなんて、全然わからない。でも、それでいい気がした。そういう時に「いやでも人のこころなんてわかったものではないんだよ。」と思って「わかんないから、わかりたいな」とこころに向き合うこと、それがいいような気がした。

