

「自分史」を書いてみませんか

ある年齢になったら自分史を書いてみる。貴重なことだと私は考えます。文章というのには不思議なものです。さまざま人生経験について、あれやこれやと思いを巡らせてもその像はぼんやりしたものです。これを文章化しますと、連想が連想を呼んで次々と「新しい過去」が再現されてきます。私は新聞社などの主催する作文・論文コンテストの審査員をいくつか務めてきました。授賞式の挨拶では、次のようなことを生徒や学生に伝えていきます。

文章化する(る)ことの意味

「若い世代の君たちも、家庭、学校、海外研修、地域活動、その他さまざまなか場での経験や経験を積んでこられました。しかし、それらもこれを文章化しないと人生のさまざまな経験としてほとんどが忘れ去られていきます。経験は文章化することにより初めて「経験知」となり、これが一つの確かなブロックとなります。別の経験を文章化してもう一つのブロックができあがります。いくつものブロックを積みあげていくと、簡単

には崩れない経験知の塊ができてきます。その塊の大きさが、人間が成長したことの証しです。さまざまな経験を、本当に自分自身の人生にとってかけがえのないものとするには、文章化が必要です。

人間は喜怒哀楽、さまざまな感情の中を生きています。踊りあがりまじようが、胸を塞がれて身動きもできないほどの絶望に陥ることもある。遠い過去のものであっても辛い経験であれば、これが「心的外傷」となり人間を懊悩させることがあります。過去の手ひどい経験が「フラッシュバック」(心的外傷後ストレス障害)を引き起こし、物事に集中できなくなったり眠れなくなったりして感情をうまくコントロールできない。コロナ禍の中で不安障害や強迫観念に悩まされた人々も少なくありません。普通の人生を送っている人でも「どうしてあんなことを

正論



拓殖大学顧問
渡辺 利夫

してしまったのか」と、小さなことでも必ず必ずと悩むものです。そして、そんな自分が嫌になる、受け入れられない、という気分がさせられる。「否定的自我」といえば何やら面倒な表現ですが、そういうことです。

「悶々」感情から解放され

過去の体験についてはこれを文章化してみてもどうでしょう。文章化とは自分を「客体化」することです。「悶々」の感情を文章化してしまえば、書いた人はもう

は、それは文章化された「感情表現量」によってだと思えます。文章化された自分は、実はもう自分そのものではありません。自分の顔は自分ではみえませんが、鏡という自分ではない他者に映してみなければ自分の顔はわかりません。鏡に映した自分は本当の自分ではないのです。それなくしては自分がどんな顔をした人間かわかりません。

私たちは、他者が自分をどう認識し、評価し、対応してくれるのか、この他者の認識と評価と対応に依りて、自分とは、こういう存在なのだと思われ、そうして社会生活を送っているのです。私どもは社会生活の中で自己を形成し続ける存在です。自己は自己を通じて直接的に確認されるのではなく、自己は他者の目の中に宿る自己を間接的に確認しながら形成されていくものです。

他者の目に映る自己

人生における最初の他者が家族です。この他者に映る自己は、その後の私どもを待ち受ける、多分に緊張を要する人為的な人間関係に比べてはるかに深い愛に満ちたものです。「受容的」なものです。家族という他者の目に映る自己が受容的であることを確認し、私どもは「肯定的な自我」を形成していきます。家族関係がスムーズにいかず、緊張を孕むものであったりすると、「否定的な自我」が形成され、その後の人生の過程でさまざまな心理的葛藤に悩まされることになりかねません。

高校や大学を卒業して企業、団体などの組織の中で働くようになったら、そこで取り結ぶ人間関係は一段と錯綜したものとなります。そうした人間関係の中でも、他者の目に自分がどう映っているかを確認しながら、人生の船を漕いでいかなければなりません。きわめて多様な他者の目の中に投影される自己を確認しながら、自己の他者への対応を変化させ、自我を確かなものとして形成していくことがありませんか。

以上の話は奉職している大学の卒業式で語ったものの一節ですが、若者に対しての私なりのエールです。

(わたなべ としお)