

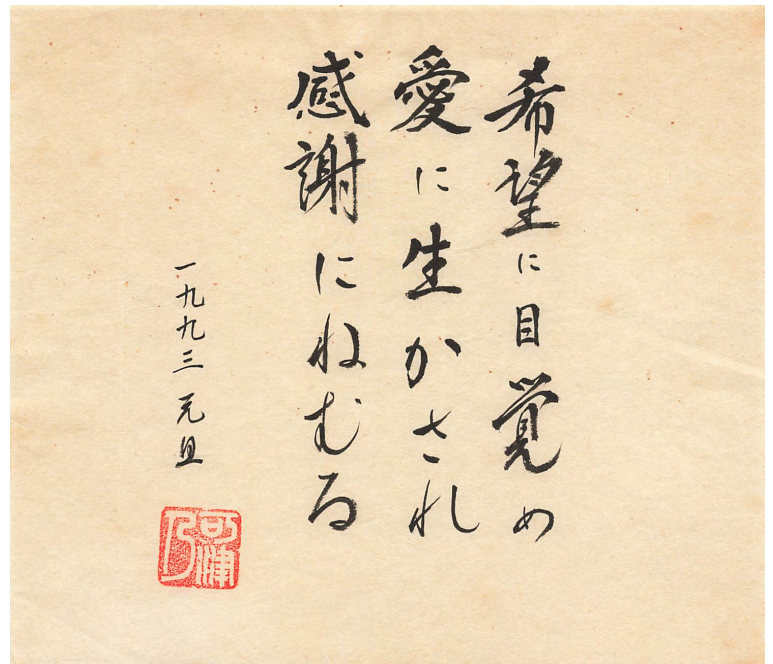
ふりかえり・&・そなえる

80代になって、私は人生の復習をしています。「見直し」ができることはとても幸せなことであると実感しながら、信仰の立て直し、生き方のやり直し、そして「備え」をしています。

信仰の立て直しについては「ベストピア」のサイドメニューに掲載中の「松山幸生先生の講述『ヘブライ人への手紙に学ぶ』の写記を通して世界史の深層に迫る言葉」を聴かせて頂いております。（第5回までオンしております）

生き方のやり直しについては33年前に学んだ「交流分析・TA」に熱中しております。コロナ禍の最盛期中も便利なZOOMで月に4日の参加をしました。今は対面学習とZOOMの組み合わせで若い人から新しい知識を教えて貰っています。そして、それを生活の基盤である仕事の中で実践をしながら、楽しく「生かされて」おります。

右の書は母83歳の時のベストピア1月号に記載したものです。母はこの年から10年間ベストピアのために揮毛してくれました。70歳から6ヶ月間通信教育で学びその後は自流で召天間際まで続けてくれました。母は良い「そなえ」をしていたことを思い出しました。



このベストピアも生活の一部ですが、誰かのためにしているのではなく、自分の怠慢と戦うために一月の区切りをつけています。そうは言いながら誰かに読まれているかも知れないという緊張感もあって日記のようにではなく、事実をその時の自分の感性に合わせて選択して情報として書いています。文体も気分のままです。未完の連続が誇りです。

今月は「交流分析・TA」について記します。

「交流分析・TA」とは、

「精神分析の口語版」、「コミュニケーションの心理学」「セルフコントロールの心理学」「快く生きるための人間学」などと呼ばれている。創始者はエリック・バーン。

1、交流分析の目的は自律性の確立である。

自律性の確立とどういう意味か？

それは人生脚本から解放されること（自由になること）

人生脚本とは何か？

「人生早期に親（養育者）の影響で発達し、現在も進行中のプログラムであり、個人の人生の重大な局面で、どう行動するかを指図するもの」（なぜか指図通りに生きてしまう）もっとハッキリ表現すると「癖を含む、個人の特性、持ち味、独自性を決定する人生脚本は人生早期に、親（養育者）の影響で発達し、既に取り上げられていて、現在もその影響を受け、その特性（繰り返す失敗も含む）を強化して生きている」と言う。日本の諺では「三つ子の魂百まで」に通ずるかも知れない。

その人生脚本の束縛から解放されるにはどうすればいいのか？

その体系が「交流分析・TA」である。

医者でないものが学ぶ「交流分析・TA」はノンクリニカルTAで自己啓発とコミュニケーションの改善に応用できる。その観点から交流分析の目的を定義すると次のようになる

2、交流分析が目的とする自律性の確立とは

「自分自身が本来持っている能力に気づき、その能力の発揮を妨げているさまざまな要因を取り除いて、本当の自分の能力の最大値を実現して生きること」

この定義を言い換えると「自分自身が本来もっている能力の発揮を妨げている様々な要因に気づいて、それを取り除いて、本当の自分の能力を最大限発揮して生きること」となる。

TAの素晴らしいところは、「能力の発揮を妨げている様々な要因を日常用語で示し且つ体系的になっているので、順序よく学んでいくと理解できる」ことである。日常用語で書かれているので一見独学が可能のように見えるが、グループ学習が望ましい、いや、必須であると思う。「特定非営利活動法人・日本交流分析協会」が責任ある活動を全国に展開している。様々な要因の概要は上記法人のホームページ（j-taa.org）を参照してください。

さて、話を自律性の戻します。この言葉の定義、意味は「自立」との違いを含めて難しいと私は常々思っています。

3, 自律性の確立のための三要素

定義の前にTAが意味する自律性を確立するための三つの要素を記します。

(1)気づき、(2)自発性を高める、(3)親密な交流をする。→自律性の確立→脚本からの解放

(1)「気づき」について

①気づきとは、「今・ここで」のある瞬間におけるアッハーという、腑に落ちる体験である。五臓六腑で納得する体験である。日本語で言えば

(あっ、そうか！) (なるほどなあ！)に通じる。それは、「自分の内面から生じる感覚的な理屈抜きの発見、ひらめきで、今までの解釈や理解に変化をもたらす」

「ある対象に対する今までの解釈や理解に変化をもたらす」とは「分かるから変わる」

わかる

かわる

「わ」の位置が「か」の位置に入れ替わること

「かわる」ことは成長。「かわる」と納得性については後記脱線雑談3を参照

「かわる」ことを英語で CHANGE スペルをちょっと変えて

CHANCE 「かわる」にはチャンス（出会い）が必要。

CHANCEをCHANGEに結び付けるものは、なあと！

CとGの違いは、なあと！ Tがある。CHANCEをCHANGEにするとは何か？

②気づきを得るためのコツ

今この対象に対して、純粋な感覚で、見たり、聴いたり、味わったり、嗅いだり、触れたりして得らる。

◎純粋なとは、先入観や偏見を持たず、始めから決めつけず、何か新しいことがあるかなという態度で臨むこと。すると興味心がそそられる。

◎自分の都合のよいように解釈せず、都合の悪いようにも解釈せず

◎他の物や過去にあったことと比較して批判しないこと。

気づきの3視点、 自己の思考・感情・行動の三つパターンの視点から気づくことができる。人の精神的な成長は「自己への気づき」から始まる。

(2)自発性とは、

- ・周囲の人たちの顔色をうかがったり、古い因習や慣習に影響されることなく、
- ・TPOをわきまえて、「今・ここ」での問題解決に相応しい感情、思考をもって行動すること

「今・ここでの問題解決に相応しい感情、思考をもって行動すること」とはその場の状況に相応しい反応をして、複数ある可能性の中から、自ら選択、決定し、自分の意思で責任ある行動（チャレンジ）を起こすこと、（言い訳や責任転嫁をしない）

(3)親密な交流とは、

Open Mindと傾聴と共感、自他肯定の共有

- ・自分の心を開いて、自分の思いを率直に表現し、
- ・他人のことも受け入れながら、
- ・自他肯定の心で、
- ・感じていること、欲していることを、共にすること。

このことで安心して情報を共有することができる。情報共有化はお互いが成長するための基本的要素である。

4、自律性とは

自律性とは「場や状況に相応しいエネルギーを自由に発揮し、自分の問題を他人や環境のせいにならず、自分の意志でチャレンジし決断し、その行動の責任を負うことができる力。（責任転嫁をしないこと。説明責任を果たすこと。言い訳をしないこと）

その為には(1)「気づき」(2)「自発性」(3)「親密さ」の3つの能力の統合が必要である。

冒頭に記した自律性の確立について再考する。

「自分自身が本来もっている能力の発揮を妨げている様々な要因に気づいて、それを取り除いて、本当の自分の能力を最大限発揮して生きること」が自律的な生き方。人生脚本から解放された生き方である。

自律性の確立をするためには、何に気づく必要があるかという点

「自分自身が本来もっている能力の発揮を妨げている様々な要因に気づくこと」である。この様々な要因が重なって人々は毎日の生活の場で人生脚本を演じている。ここにメスをいれる学問であるので「暗い」と言われてきた。元気のでるセミナーや成功物語の講演が流行している。一時的に元気になれる。しかし、妨げている要因には気づかないから無意識で妨げている様々な要因が働き出す。元の本阿弥であることが多い。そしてくり返す。くり返すということが様々な要因の一つでもある。勇気を出して発揮を妨げている様々な要因を見つめることが必要だ。

5、自律性の確立に向けて

「自分自身が本来もっている能力を最大限発揮して」澆刺と生きている人々がいる。使命感に燃えてコロナ禍の最前線で働かれた人々がいる。少数者かも知れないがコロナ禍という闇の中で耀いていた人たちがいる。これこそ希望の光である。個々人が持てる能力を最大限発揮できる場を造ると光は太陽のように耀く。

職場を「楽しく働ける環境にしたい。生きがいのある生活を送りたい。信頼関係の篤い社風づくりをしたい。活き活きと意欲あふれる会社にしたい」との思いでTAを学んでいる若い人々が日本の各地にいる。私はそのような人々の仲間に入れて貰って学びを続けている。共に学ぶことは希望を語ることである。

6, 統合は備え

80歳を超えて「今更一」とよく言われる。その方たちへの反論は「今まで知っていると思ってきたことに、あやふやな点が多いので復習をしている。復習すると今まで点の知識であったものが、関連付けられて線になる。バラバラであった知識を関連づけられる。更に価値観で統合されていく。すると自分の体験や経験だけが物事の判断基準であったものが確信になる部分と明らかに間違っていた部分が浮き彫りになってくる。間違っていた部分は捨てることができる。確信と希望にみちた誇りをもつことができる」と説明をしている。

脱線雑談 1

とは言っても、時間が足りません。肉体の運動機能の低下は自然現象として受け容れられない、長期戦には休息が必要と感じて無理はしない。すべてがスロー、読書スピードのスローには落胆しきり。スローで周りに迷惑をかけるようなら参加しない。

自信があることは三つ。

- ①頑固で周りに迷惑をかけないようにすることはできる。例、自分の意見を押し通さない
- ②くどくどと同じことを繰り返し話すことはしない。物忘れが酷いがこの力はある。
- ③人の話は相手が満足するまで聞くことができる。

これは47歳の時にTAを学んだお蔭だと確信しています。今はその復習、TAの進化はめざましく「井戸の中の蛙」であったこと猛反省しながら若い方々について行っています。

脱線雑談 2

荻部幹央先生の指導で行われている月に一度の読書会に参加させてもらっています。今は夏目漱石の「明暗」を読み且つ聞いている。「道草」「吾輩は猫である」に続いての楽しい「深読」をしています。漱石は心理学にも長けており、又自身が心理学の対象になり得るほどの資料を残していますから、TA的立場から読むと面白さが倍加します。若ければ論文を書きたいくらいに関係づけが面白い。

もう一つ、エールリッヒ・フロムの「悪について」の有料読書会に参加して、「自由からの逃走」「愛について」との延長線上で講義を受けた。単語や表現は難しいがTAで説明できると感じた。エールリッヒ・フロムとエリック・バーンはフロイドを通して何処かに接点があったのではないかと思った。「自由からの逃走」等読み直したい欲求が湧いてきたが既に我が家の書庫にはない。時間もない。「悪について」は今のところアマゾンのショッピング・カートに入っている。何故か？ショッピング・カートに「AI支配でヒトは死ぬ」（養老孟司著）も入っている。

脱線雑談 3

納得とは「なるほどなあ」と、腑に落ちる状態（体験）で、説得されることとは異なる。説得された行動変容は強制を含むので、「やらされている」という感じを内心にもつ。納得による行動変容は感性（感じる力）即ち、興味・関心・好奇心を刺激し、意欲を湧出するから、自発的であり能動的である。その行動変容はその後のその人の人生の生き方に

変化をもたらす。納得しない限り「わかる」が「かわる」に発展をすることはない。ここまでは納得性の肯定的な側面であり、説得（理屈、理性）を超えた展開です。問題は「私が納得しない限り行動しない」という信念です。強い意志を感じますが、納得に前もって枠組みをつくっていること。この姿勢は相手にその人を「納得させる」にはどうすればいいかを考えさせてしまうか、又は提案することを諦めさせてしまう危険性がある。「納得させる」という言葉がすでに説得になっている訳です。TAはそれに応えうる理論をもっている。

脱線雑談 4

私たちの日常生活や日々報道される政治の世界で起きていることは、自律性に欠けていることが多すぎる。会計検査院に税金の無駄遣いと指摘されたアベノマスクは、その代表例と言える。

国民は「税金の無駄遣いがありました」という報告を聞くのみで何もできない。誰も責任を果たさない。不良在庫に膨大なお金が出て行くのを誰も止められない。自助作用が働かない。自律性を欠いたリーダーの下で人々が自律的に生きていくことは難しい。窮屈でさえある。

厚顔無恥のリーダーの下では「良心」の機能が低下する。倫理観のない風潮が横行する。空気のように伝染して風土化し文化となる。良心が低下すると法律が細かく多くできる。法律は解釈次第と言われるから、細かい法律は、いつの日にか自由を束縛する道具となる。些細な法律が人権を束縛する、政治に利用される危険性がある。良心への覚醒が望まれる。

脱線雑談 5

衆議院議員総選挙が終わった。その少し前にZOOMで同窓生と懇談したとき、私は与党が3分の2以上にならないことを願っていると発言した。おそらくそうなるだろうという危機感をもっていたのだろうと思う。危機感といっても憲法擁護派にとってのもので反対者には絶好のチャンスになる。恐らくその時は与党の中に日本維新の会は含まれていなかったのだろう。反応はよくなかった。

それはともかく、民意は動き出す。改正されていく中で平和憲法をどう守るかを考えなければならない。又改正が望まれることもある。人口減少に対応した国会になって欲しいと思う。個々人が真剣に憲法改正に向かって学習せねばならない時が来たと感じる。

差し迫った日常問題はCOP21への国民的規模での取り組みだろう。マスク着用を通して感染拡大を制御した国民性を基盤にして温暖化対策を強化する必要がある

せねばならないと思う。COP26は21への前進なのか否か。先送りできない。備えが必要だ。我が国は2025年問題、2030年問題と確実な危険性をはらんでいる。

次ページからはパリ通信です。

ヨーロッパ第5波・&・芸術活動

(1)パリの終戦記念日

11月11日はフランス第一次世界大戦終戦記念日である。1914年から18年の大戦で200万の兵士を失ったフランスはヨーロッパ諸国の中でも圧倒的な犠牲を払っている。併せて、大戦と重なり猛威を震った「スペイン風邪」によるフランスの死者は24万人を超え、成人男子の数が激減し深刻な人口減少にまで至った第一次世界大戦は遠い歴史ではなく、その傷跡は今もなお全国に残っている。

例年終戦記念の式典がパリ凱旋門で行われる。10年前からは第一次大戦だけに限らず祖国のために戦死した兵士に捧げる式典になっている。

今年は第二次世界大戦最後の生存者ユベール・ジェルマン(1920-2021)の式典が大きく報道された。ドゴール指揮下で参戦した最後の証人だった。(ユベール・ジェルマンについては編者が後記に追加しました)

ユベール・ジェルマン生前の希望を叶え、焼け落ちたパリ・ノートルダム大聖堂の樑の屋根組みから「ロレーヌ十字」が彫られました。「ロレーヌ十字」は第二次世界大戦レジスタンスを象徴し、パリ近郊シュレーヌにある「モン・ヴァレリアンの丘」で多くのレジスタンスが射殺されたため、戦後記念館が建てられ、ジェルマン氏を含む16名が眠っています。



(2)第5波に入る

この軍事式典を前に、昨年3月

「我々は戦時下に入った」とテレビ演説をしたマクロン大統領が再びテレビ演説を行い、ヨーロッパはCOVID-19第5波を迎えたと発表した。

集団ワクチン接種で一旦は新規感染者数が大きく下がり、救急医療を必要とするCOVID重症者数が減ったヨーロッパだが、冬が訪れ寒さが厳しくなるにつれ、確実に第5波が近づいてきた。一日の新規感染者数がポーランド14000、ウクライナ21000、ドイツ27000、イギリス33000とウイルスは依然として流行している。フランスは現時点では新規感染者数7600、病院のベッド数にもまだ余裕はあるがこれから年末年始の集まり、寒波に備える必要がある。マクロン大統領は「65歳以上の高齢者に対して3回目のワクチン接種」の必要性を発表した。2回目の接種日から6ヶ月(免疫力が低下し始める時期)と5週間(猶予期間)を期限に3回目の接種をしないと「衛生パス」が失効する。「衛生パス」がなければ事実上日常生活が送れないフランスである。12月に入れば50歳から64歳の第3次集団接種キャンペーンが始まる。ワクチン接種義務に反対する動きは依然としてあるが、COVIDとの共生はまだまだ続くことに変わりないようだ。

(3)混迷するエネルギー問題

マクロン大統領はコロナ禍対策だけでなく、来年5月の大統領選挙を見据えた政治政策にも言及した。年金改正法、失業保険の条件の他、今後フランスは再び原子力発電所を造ると述べた。コロナ禍を経験して、国外に依存せず自国でエネルギーを確保すること、地球温暖化、排ガス規制を踏まえたエネルギー源として原子力を放棄しない方針である。現時点では具体的なことは何も決まっておらず、現大統領の将来への方向提示ではある。いつ、どこに、どのような原子炉を建設するのか、これから検討が始まる。10年前の東日本大震災時の福島原発事故の教訓を忘れないで欲しいと思う。

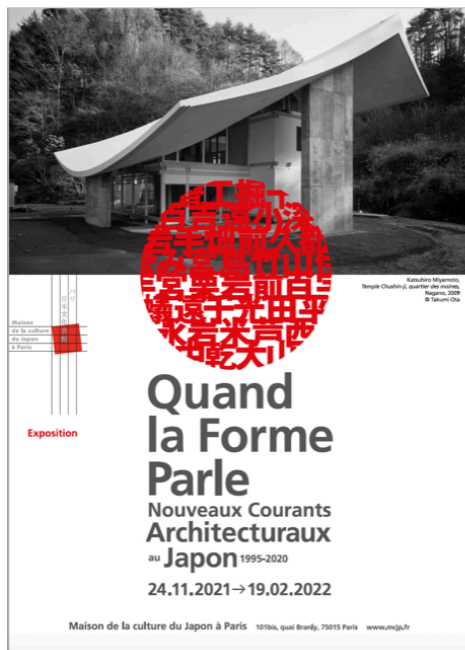
(4)安藤忠雄氏の活躍・ピノー・コレクション館

日本でもフランスでもコロナ禍でさまざまな文化活動が中止、延期を強いられてきた。

「かたちが語るとき ポストバブルの日本建築

家たち(1995-2020)」展もその一つだ。ア
ジール・フロタン「ルイーズ・カトリヌ
号」の所有者となった一般社団法人「日本建
築設計学会」(ADAN)主催による展覧会で、
今日の日本建築を牽引する1960年以降に生ま
れた建築家35人(組)を紹介する。昨年2020年
10月16日から2021年3月7日までオルレアン
のFRAC Centre(現代アートのための地方美術
館)で開催、11月24日から2022年2月19日ま

展覧会チラシです。



で
パ

リ日本文化会館 (Maison de la Culture du Japon à Paris, 101 bis, quai Branly, 75015 Paris)で行われる。フランス巡回が終わり来年春以降には日本でも開催される予定である。ルーブル美術館ランス別館、メッス・ポンピドゥーセンター別館を始め、フランスにおける日本人建築家の活躍は評価が高い。この5月には、19世紀に建てられたパリ証券取引所を安藤忠雄氏がパリ・ピノー・コレクション館として改造した。天井のドームから自然光が入り、開放的で素晴らしい空間になっている。日本建築の新たな潮流を代表する35人の作品は新しい建築視野を示している。期間中パリにおられる方には見ていただきたい展覧会である。
(古賀順子記)



以下はベストピアの編者の学習資料です

- 1, ユベール・ジェルマン・101歳召天
- 2, フランソワ・アンリ・ピノー (1962～)の夢と安藤忠雄の活躍

1, ユベール・ジェルマン・101歳召天

第2次世界大戦の仏レジスタンス（抵抗運動）戦闘員で、シャルル・ドゴール元大統領からその功績をたたえられ勲章を授与された人物のうち唯一存命していたユベール・ジェルマン氏が亡くなった。101歳。

1940年、ナチス・ドイツに占領されたフランスは、ドゴール氏(自由フランス軍を指揮していた)に触発されたレジスタンスによって4年後に解放された。ジェルマン氏の死により、仏レジスタンスをめぐる歴史は厳粛な節目を迎えた。

エマニュエル・マクロン大統領はエリゼ宮（、大統領府）を通じ出したコメントで、ジェルマン氏を「自由フランスの象徴」と呼び、「その人生に敬服する」と追悼した。

ジェルマン氏は、元レジスタンス指導者のドゴール氏から英雄的行為をたたえられ、リベラシオン勲章を授与された1038人のうちの一人。自由フランス軍とフランス外国人部隊の一員として、リビアのビルハケイムやエジプトのエルアラメイン、チュニジアでの重要な戦いに参加した。2021/10/13(c)AFP

2, フランソワ・アンリ・ピノー (1962～)の夢と安藤忠雄の活躍

グッチ、サンローラン、バレンシアガなどを抱える世界的ラグジュアリーグループ「ケリング」の創業者であるピノーは、半世紀に渡って、1万点以上の現代アートを収集してきていたが、パリで自らのコレクションを披露する美術館を開くことを夢見ていた。

〈ブルス・ドゥ・コメルス〉と言う名の円い建物が、パリの中心、レアール近くにある。18世紀には穀物取引場、1889年のパリ万博の際にガラスのドームが加えられ美しい姿に再構築されて、19世紀末からは商品取引所となっていたが、21世紀になって、デジタル化で役目を終えていた。

そんな歴史的建造物がパリ市長からフランソワ・ピノーにオファーされたのは、2015年のことだ。ピノーがヴェネチアにつくった美術館「プンタ・デラ・ドガーナ」に続き、パリの改装も安藤忠雄に依頼した。当時、体調に懸念のあった安藤の負担を減らそうと、在パリの建築事務所NeM、歴史的建造物の修繕を専門とする遺産建築家らもチームに参加。2017年に着工後、地上4階建の内部に10の展示室（1～3階）、多目的ホールやスタジオ（地下1階）、カフェレストラン（4階）などを約3年かけて完成させた。

「アートと関係することで得られるもののひとつは、それによって視点が開かれることにある」——実業家として成功しながら、可能な限りの時間をアートコレクターとしてアーティストと交流し、作品と向かい合うと言うピノー。50年のあいだに集めた作品は現在、1万点にもおよぶ。開幕展では、閉鎖や不動の時代にこそすべての人に向かって開く美術館のあり方を再考し、「自由への渴望」「不当への抵抗」「他者の受容」あるいは「死生観」などへの示唆に富むアーティスト32名の作品約200点を選定した。