

こころのランゲージ 白い犬と黒い犬

こころの
健康通信

健康

健康

健康

ある日、おじいさんと孫が道を歩いていました。遠くから埃のようなものが舞い上がってきたので、不思議に思っていた二人が近づいてみたら、白い犬と黒い犬が大ケンカをしていたのです。目の前のケンカに孫は不安を感じながら、おじいさんに話しかけました。“おじいちゃん、何で、あの白い犬と黒い犬が戦っているの?”

おじいさんが答えます。“良く見てごらん。実はね、あなたの心の中にも同じような戦いがあるんだよ。2匹の犬の間で起こる恐ろしい戦いなんだ。黒い犬は、怒りや嫉妬、悲しみ、後悔、欲、高慢、自己憐憫、自責感、抑圧感、劣等感、偽り、虚勢、優越感などの形をしたもので、白い犬は、喜びであり、平和、愛、希望、平安、謙遜、親切、慈悲、共感、許し、真実、情け、そして、信念のようなものだ。今、あなたの心の中でも同じような戦いが広がっているし、そして、他のすべての人の内面でも同じような戦いが起きているんだ。わかるかな?”

それを聞いた孫が、また質問してきました。

“おじいちゃん、二匹が戦ったらどっちが勝つの?”

この質問に対してあなたは、何と答えるのでしょうか。もし、家族の中で誰かがこのような質問をしてきたら、どのように答えますか？自分を支えてくれる内面の姿と自分を苦しめる内面の姿が戦えば、どっちが勝つの？と聞かれたら、どうしますか？そして、あなたの心の戦いは、どんな感じですか？白い犬と黒い犬、どちらの犬が優勢なのでしょうか。



(公財)身体教育医学研究所(東御市)
研究部長 朴相俊

1975年 韓国生まれ(1998年來日)

2010年 東京大学大学院教育学研究科修士・博士課程を経て
同年4月から公益財団法人身体教育医学研究所で勤務
(教育学修士)。

地域の心の健康づくり・自殺対策事業に取り組み、全国各地で自殺予防のためのゲートキーパー教育やメンタルヘルス研修に関する実践と研究活動、また、地域での精神保健相談支援などに携わっています。



おじいさんが答えました。

“それはね、実は、とても簡単な問題なんだ。普段からね、あなたがどちらの犬に餌を与えていたのか、それを見ればわかる。餌をたくさんもらった犬のほうが力も強く、勝つようになるんだよ。”

あなたは、普段からどちらの犬に餌を与えていたのでしょうか。餌というのは、普段からの思考を隠喩的に表したもので。怒りや嫉妬、悲しみや後悔などの考えが心を支配しているのか、それとも、喜び、平和、愛、希望などの考えをしっかりと持って心を育てているのか。

ある考えを繰り返すことは、神経回路に影響を与えて行動に結びつきます。そして、そのような一連のプロセスは、神経科学の領域で、すでに明らかにされている科学的な事実です。

前向きで幸せな人生を送るために、心の形に影響を与える考え方のクセを確認しましょう。また、何事でも前向きな思考で捉える心のトレーニングをしましょう。そして、どのような心を育てたいのか、日々の意識と覚醒を忘れないで下さい。

次号では、「こころのランゲージーあなたを支える一つの言葉ー」についてお話しします。