



## ココロさんの ひとりごと

### 小さい頃、何が好きでしたか？

2021年5月 No.17

「小さい頃、何が好きでしたか？」「どんな遊びをしていましたか？」と、面談の際にお聞きすることが時々あります。ブロックやお絵描き、外遊び、あるいは何かをコレクションすること…などなど、人によって様々なお答えがあります。私たちは生まれてから数ヶ月すると、ぼんやりと周りを認識するようになり、だんだんと、何かと何かの区別が可能になっていきます。そしてその過程で、ひとつずつの事物には固有の特徴や意味があり、何かと何かは交換不可能であることも学んでいきます。そんな中で、自分の感覚にぴったりと合う何かに出会っていくこと、多くの事物の中から自分にとって良いものを選んでいくことは、とてもわくわくすることであり、幸せを感じる瞬間に違いないと思うのです。

大きくなるにつれ、しないといけないから、流行っているから、という理由ですることが増えていきますが、なんとなく疲れた時や迷走しているなあと感じる時は、元々本当に好きだったことに立ち返るのも、ひとつではないかなと思います。もちろん当時より自分は成長しているので、興味の形は少し変わるかもしれませんが、きっと好きだったことに取り組んでいる時の自分は、高揚感とリラックスを同時に感じていると思うのです。

例えば、お絵描きが大好きだった人は、色や形への感覚が鋭く、インテリアやファッションに目覚めるかもしれません。泥団子づくりが大好きだった人は、無から造形する喜びを知っている人であり、何かをつくり、育てることに興味があるのかもしれません。絵本が大好きだった人にとって、やはり心の友は文字であり、何かを読むうちに心落ち着く感覚があるのかもしれません。

好きなものに取り組み、好きなものを語る時、その人の心は動きます。面談の中でも、好きなものの話題については、学校についての話題の時とはまた違う雰囲気でお話されるので、こちらも、「ああ、こんな表情をされるのだなあ。本当はこういう人なのだなあ。」と実感しながらお聴きすることになります。おそらく、その人が人生の最初の方で選んでいる大好きなことというのは、生まれつき、自分の心身になじむもの、心地よいと感じるものなのでしょう。また、幼児期に触れているものなので、ゲームやインターネットとは違う、素朴で自然なものが多いといえます。

自分は何を好み、何を志向するのか。案外、それは人生の最初の頃に示されていたりするものです。自分がほっとできる小さな楽しみをもつこと、そして、そのための場と時間を確保することは、人生を生き抜く上でとても助けになるものです。

まだまだ続くステイホームの日々の中で、好きなものに触れていける工夫を続けていただければと思います。