



わからないことに 名前をつけて・・・

2025年11月 No.40

小さな子どもは、初めて見聞きするものに対して、大人に、「これは何？あれは何？」と質問をしますね。わからなかったものの『名前』を教えてもらって、そのものとの関係を深めながら、自分の世界を広げていっていると考えられます。たどたどしい口調で、ものの名前を発する小さな子どもの姿は、ほほえましく見えます。

名前を知るということは、ものには名前があり、名前を知ること、よくわからなかった物事を「わかること」ができるようになることにつながっていきます。そして、わかるということ、何らかの対処ができるようになることを意味しています。私たちには、よくわからないことに対しては、不安になるという心のシステムがありますが、名前がわかることによって、何となくわかった感じがして、不安な気持ちが和らぐように感じます。その意味では、名前を知ること（わからないことに名前をつけること）は意義があることといえますね。

さて、みなさんは、わからないことで、モヤモヤしたり、なんとなく不安になったりすることはありますか。わからないから余計に不安になってくることもあるかもしれません。

そのような時には、モヤモヤしたときに、何にモヤモヤしているのかわからなくても、そんなモヤモヤに何か名前をつけてみてはどうでしょうか。なんでもいいのです。名前をそのモヤモヤにつけてみて・・・「モヤモヤさん」とか、「モヤっちゃん」とか・・・。自由でユニークな名前が浮かび上がってくると、対象を捉えられた感じがして、少し気持ちが楽になるような気がしませんか。モヤモヤした不安な気持ちに名前がつけられると、そのモヤモヤを客観的に見ることができるかもしれませんし、モヤモヤとの付き合い方が、見つかるかもしれませんね。そして願わくば、少しずつそのモヤモヤと関係が深まり、ご自身の中でじんわり消化できるようになれば、名づけ親としては、ちょっと嬉しい気持ちにもなるのではないのでしょうか。

