

『ガマン』と『ムリ』

保健室で生徒と接していて、いつもおもしろいことが起きていることに気づきます。たとえば、二通りのこんな会話から。

生徒A：「頭イテェ～、帰りたい」

私：「そのくらいの痛み、ガマンしなさいっ」

生徒B：「頭イテェ～けど、今日は居るわ」

私：「ムリしないで休んでいいよ？」

何気なく使っている『ガマン（我慢）』と『ムリ（無理）』のごとは、私の中での使い分けは、前の生徒Aのように、普段から保健室によく来る“常連”で、何かしら理由をつけて早退したがる（実際に早退も多い）生徒へは『ガマン』を、生徒Bのように、保健室に来ることはほとんどなく、検温で微熱もみられるような生徒には『ムリ』を使う、といった感じです。

この『ガマン』と『ムリ』の境界線がどこにあるのかは人それぞれ違います。ケガひとつにしても、同じ程度の切り傷を「痛い！痛い！」と泣きわめく子もいれば、「舐めときゃ治る」と手当てもしない子がいるのを見ればそのことが容易に想像できますよね。人によって違う『ガマン』と『ムリ』の境界（あり方）は、その人の生き立ちの過程で培われてきたものでもあって、こころのありようを映す鏡でもあります。

病的なうつ状態に陥りやすいのは、『ガマン』の範囲が『ムリ』の範囲よりも（極度に）広い人だと言えます。場合によっては、「どこからが『ムリ』なのか分からない」というほど、『ガマン』が大部分の領域を占めている人もいるかもしれません。逆に、『ガマン』の範囲が狭すぎる人も、他人からの信頼を得ることができにくいので、『ムリ』の範囲が狭いよりも良いか、というところもなさそうです。何事もそうだと思いますが、大事なものはバランスです。両者の範囲が大差なく保たれて、その境界を自分自身が分かっている（わきまえている）ことが大切です。自分の体やこころをうまくコントロールしていくためには、当たり前ですが自分を知らなければならぬ、ということなのです。

子どもたちとの会話の中でも、この『ガマン』と『ムリ』のバランスを見ながら応答しています。そして、どちらの範囲を広げることがその子にとってプラスの変容につながるかを考えながら、ごとはを選んで投げかけたりもしています。もちろん、カウンセリングでも、初回にクライアントの“人となり”を知るために役立っています。

皆さんの『ガマン』と『ムリ』のバランスは、いかがですか…？