

## 38 . 秋、心の成熟期

# 医事万華鏡

日本の季節には四季があります。自然との共生をより身近に感じやすい日本人は、そこに精神的価値を見出し、四季を通してより繊細な感性を育んできました。そんな四季ごとに変わる日本の風景を前に、われわれの先達は歴史を通じて多くの行事や文化を築き上げてきました。

さて、季節は秋です。秋と言えば紅葉ですが、山間部では10月下旬～12月上旬にかけて、平野部では11月中旬～12月中旬にかけてが紅葉の見頃となるようです。秋を実感するためにも、近場であっても紅葉を楽しみにでかけたいものです。また、季節を人の心の成長過程と見立てた場合、この秋というのは、心の成熟期といった解釈もあるようです。

そんな心の成熟についての理論を展開したスイスの精神科医に、C・G・ユング（1875～1961）がいます。彼は、人は人生の過程において統合された高いステージの人格形成を目指す、という精神論を展開し、そんな人格の完成を目指す「個性化過程」で人は失われた「自己（セルフ）」と邂逅すると考えました。そしてその自己を取り戻した世界は、自明性を超えた善悪の彼岸にあったとしても、より高次の「智慧」を獲得できる世界であると考えました。

そのチャンスを活かすことで、人はそれまでの価値観から脱却し、人生に対する新たな「意味」を見出すことができるというのです。

もちろん人は生きていると、身近な人の死以外に、喪失体験や別れといった「疑似死」を経験します。それらは「痛み」として心身を蝕みます。時にその痛みは長期化して、人を抑うつの気分や無力感に陥らせるかもしれません。しかしその過酷な状況というのは、イニシエーション（通過儀礼）でもあるのです。そして痛みや苦しみに満ちた旅路を潜り抜けた暁には、新たな認識が生まれます。と同時に、人は新たに生まれ変わります。その意味で、苦しみは新たな誕生の「種」とも言えるでしょう。ですから絶望的な時期にあっても腐ることなく、どうか自身が備える自己治癒力、回復力を信じて欲しいものです。

さて、心理学とは違って道徳的・倫理的観点から見た場合、精神的に成熟した人とは、人を愛し、許し、自己犠牲をも厭わない人のように思います。人の痛みに共感できるやさしさを備えた人とも言えるでしょう。紅葉した草木のように、肉体的な成長は終わっても、心の円熟した境地に達したいものです。

紅葉が彩る秋に、自然の息吹を感じながら、自身の心の声に耳を澄ますこと。どうかこの秋はそれぞれが心の成熟を誓う機会にはいかがでしょうか。（JMS主幹・野村元久）

