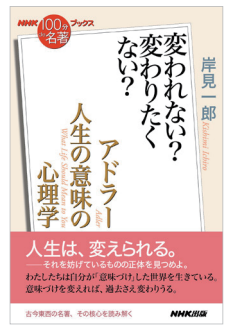
司牧者がリレー形式で若者たちに読んでほしい書籍を紹介し、青年たちの読書感想文を掲載する連載。今回は申繁時神父様（高松教区派遣、南予ブロック協力）が担当。

司牧者から 若者たちにこの一冊 その13

申繁時神父からこの一冊



『NHK「100分de名著」ブックス　アドラー　人生の意味の心理学～変われない？　変わりたくない？』（岸見一郎著、NHK出版、2018年、税込1100円）

約100年前に存生したオーストリア出身のアルフレッド・アドラー（心理学者・精神科医）は、自身の生きてきた体験・経験を元に一つの心理学を確立しました。

私個人は神学生の頃、哲学の授業において心理学には興味がありました。ジークムント・フロイト、カール・ユング、そしてアドラーも知ってはいましたが、広く浅くで、詳しく学ぶには至りませんでした。しかし最近になり「アドラー心理学」の存在を改めて知ることになり、集中的に学んでみました。すると、個人的に大変感銘を受けました。

実は2013年に『嫌われる勇気』、2016年に『幸せになる勇気』を岸見一郎氏が出版してから、アドラー心理学が日本で広く知られるようになったようです。さまざまな方々がアドラー心理学について解説書、著作を出していますが、個人的には岸見氏の『アドラー　人生の意味の心理学』が良いと思い、今回選びました。本書はNHKの番組「100分de名著」の解説書にもあたります（現在、番組はYouTubeで見ることができると思います）。

心理学ですから、最初は分析や統計から分かる人間の心理について書かれているのだろうと考えていました。しかしアドラーは人間の心理分析以上に、日常生活において、この心理学が発見したものを実践的に生きることを積極的に勧めているのです。アドラーは人間の苦悩はすべて対人関係にあり、すべての人が苦悩から逃れて幸福に生きる方法として「個人心理学」を提唱したのです。

このことを念頭においてアドラー心理学について学んでいくと、愛に生きること、希望を持ち続けること、勇気を持って生きることと、キリスト教的教えと福音的な味わいも含んでいるように感じてきました。アドラーは本当に実践的な生き方を主張しています。

アドラー自身はプロテスタントであることも後で知りましたが、宗教色が強いわけではなく、アドラーの「個人心理学」は、アドラー自身の幼少の体験やまた成長してからの当時の戦争体験に裏付けられていることが分かります。

そしてアドラー心理学の核となる、その最終目標は「勇気づけ」と「共同体感覚」と言われています。「勇気づけ」とは、自分や他者に困難を克服する活力を与えて「共同体感覚」である家族をはじめとして友人グループ、職場などへの信頼感、貢献感やつながり絆を持つことにより幸せになることです。この2つの大切さをアドラーは強調しています。

心理学ですが、人間の本来生きる姿と幸せについて現実的に学ぶことができ、人生を生きるためのヒントになると思います。一読の価値はあるかと思います。

次回は、崔周永（チェジュヨン）神父様（事務局長補佐、教区協力）です。

「信仰の時間」

ABCラジオ（朝日放送）
毎週日曜日　5:50～6:00AM
12月担当：酒井　淳（さかいじゅん）　神父（阿倍野ブロック）

国際ボランティア・デー

（5日放送分より）

12月5日の朝を迎えました。カトリック教会では先週の日曜日から新しい一年の歩みが始まりました。教会の暦（こよみ）のことを「典礼暦年」といいますが、私たちが普段使っているグレゴリウス暦の新年をひと月ほど早めた日曜日を起点としています。具体的には12月25日のクリスマスから遡（さかのぼ）って4つめの日曜日が始まりの日になります。

この日から始まる季節を「待降節」、英語では「アドヴェント」といいます。文字通り、イエスさまの「降臨を待ち望む」季節になります。

教会の伝統では「降臨」という言葉に、二つの意味を持たせています。まず、第一の降臨。これは神のひとり子が人となられて、私たちの中に来られたこと。肉を受けると書いて「受肉（じゅにく）」と呼ばれる出来事のことです。

第二は、十字架につけられて死んだ後、復活して天に昇られたキリストが、神の国の完成の時、再びこの世界に来られること。再び臨むと書いて「再臨（さいりん）」と呼ばれる出来事です。

12月に入り、クリスマスまで残り3週間となりましたが、主の「受肉」と「再臨」に心を向けつつ、一日一日、寒さに負けず、準備の時を過ごしていきたいものです。

さて、ふた月ほど前のことでした。私の教会で朝のごミサが終わった後、数名の方が教会のホールに集まって、何やら話をしていました。見ると、何かを持ち寄っている様子。近寄って覗き込むと、色とりどりの毛糸の帽子がテーブルにたくさん置かれていました。聞いてみると、日本各地に寄港する船員さんたちに贈るクリスマス・プレゼントだと教えてくれました。

カトリックのボランティア・グループに「AOS（船員司牧）」、別名「ステラ・マリス」というグループがあります。国を離れ、家族とも別れて、船の上で働きながら生活をする船員の方々の支援活動をしています。手編みの帽子はクリスマスや新年を船の上で迎える方々にとって、寒さをしのぎ、人のぬくもりを感じさせてくれる贈り物として、とても喜ばれるものだそうです。AOSは他にも、停泊中の船の訪問、船内でのミサや祈り、お店や郵便局など、必要な場所の紹介や送迎のお手伝いしているそうです。関心のある方はAOSのサイトをご覧になってください。

話が前後しますが、今日12月5日は「国際ボランティア・デー」の日です。ボランティアに対する認識を高め、あらゆる人びとがボランティア活動に参加できる機運を高める日とされ、1985年12月に国連総会で採択されました。この日は毎年、世界各地でボランティアに関連した行事や取り組みが行われます。

今年（2021年）は、新型コロナウイルスの大規模ワクチン接種会場や東京オリンピック・パラリンピックのテレビ放映で、ボランティアの方たちの姿が印象に残った年でもありました。

「ボランティア」という言葉を聞いて、私がまず思い起こすのは1995年1月17日、阪神淡路大震災が起こった後、全国から多くのボランティアが被災地に集まり、さまざまに復興活動に携わっていたことです。私は神戸に実家があり、当時の街の惨状は忘れがたいものがあります。そんな中、今は神戸中央教会となっていますが、地震で半壊した旧中山手教会の敷地にボランティア・キャンプが置かれ、そこで懸命に立ち働いていた若者たちの姿を今でもありありと思い浮かべることができます。

被災地での活躍が多くの人びとの目に留まり、ボランティアに対する理解や共感が広がったことから、1995年は「日本のボランティア元年」と呼ばれるようになりました。気候変動や環境破壊によって、災害の危険性が増していると感じられる昨今ですが、災害が生じるたび、ボランティアの働きが被災された方々を励まし、支え続けています。

「ボランティア」という言葉の意味を少し調べてみました。英語のボランティアという言葉は「願う」「欲する」という意味のラテン語に由来していて、自ら進んで人や社会に貢献する人、またはその活動自体を意味します。日本においては、文部省が「公共性」「自発性」「先駆性」という3つのボランティアの基本理念を掲げています。

あるネットのサイトでは、ボランティアの理念を「三方（さんぽう）よし」の考え方で説明していました。「三方よし」は、江戸時代に栄えた近江商人の経営理念です。「売り手よし」「買い手よし」「世間よし」。良い商いは、売り手、買い手、世間が等しく儲けて成り立つものという考え方です。これを「自分よし」「相手よし」「周りよし」と読み替えて、ボランティア精神について、わかりやすく解説されていました。

ちなみに、12月3日から9日までの一週間は「障がい者週間」でもあります。イエスさまのご降誕に心を向けるこの季節に、ボランティアや障がい者の日が置かれているというのは、すてきなことだと思います。