



阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2021 6月号



これからの科学は、見えることの実証から、見えないことの実証・解明が主となる

今回も、ラジオ番組「武田鉄矢今朝の三枚おろし」を聞いてのお話です。この日は、アリが行列を乱さず巣に帰ることができるのは、その存在の長い歴史過程で、宇宙からのサインをキャッチできる力を持つことができるようになったからだというような話でした。この「アリの行列」という言葉から、私が28歳の頃に田舎の縁側で、アリの行列を見ていた時のことを思い出しました。なぜ行列が崩れないのか疑問になり、アリをあちこち払ったり、石を置いたり、何匹か列を離れて反対方向を歩くアリがいるので、これらが交通整理する役割かとも思って遠くへ弾き飛ばしたり、様々なことをしてみました。ところが行列はすぐできるのです。では何か目印があるのではないかと、地面を手でこすってみた時、ふと鼻に指が触れました。その時、何か変なおいがしたのです。アリは視覚ではなく、において行列を作っているのだと思いました。そこで、バケツに水を汲んできて、ほうきでこすり洗い流しました。すると、アリが再び行列を作ることなく時間が経過したので、においだと判断し納得しました。

その数年後、私は小学校3年生の担任になり、国語の教材に「アリの行列」という題材がありびっくりしました。それには、ウイルソンという生物学者が、アリの行列ができることに疑問をもち、実験・観察・研究をして、アリはにおいのする液を出して行列を作るという結論を導いたことがわかりやすく面白く書かれているのです。私がウイルソンよりも前にこの実験を発表していたら、ウイルソンの代わりに、私が教科書に出ていたかもしれないなんて冗談を言いながら授業をしたことを思い出しました。

この日、武田さんのお話には、アリの出すにおいのことは出ませんでした。科学の進歩を感じました。ウイルソンが発見したことは、見えることの実証ですが、これからの科学は見えない世界の解明という点で桁の違う進歩を感じました。

「つらいけれども、何とかなる」ということが分かる

日本晴れのようなイメージで精神的安定を求めると悩みは続きます。それに対して、「つらいけれども、何とかなる」ということが分かると良くなります。この違いは、ストレスを悪循環させてしまう背景として、思考の傾向の違いからきます。精神的に不安定な人の思考は不合理です。不合理な思考とは、こうあるべきだという基準を持つ極端な思考を言います。その思考では、その人が納得するような状況にはなかなかありません。心身の不調に関する極端な思考は、ちょっとした不調にも敏感で、病気と判断します。「健康」か「病気」か分からないからです。これに対して、思考が柔軟になると、「つらくても何とかなる」と考えて、多少不調でも、それなりの生活も仕事も可能となります。

阪神カウンセリング・ラボ

<https://www.hanshin-cl.com/>

* 梅田相談室

〒530-0014

大阪市北区鶴野町4-11 朝日プラザ梅田9階910

Tel/Fax **06 - 6147 - 2533**

E-mail hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp

* 明石相談室

〒673-0891

明石市大明石町1-7-4 白菊グランドビル512

Tel **078 - 917 - 6880**

