



令和6年9月

スクールカウンセラー 中野隆治



## 「言葉、言葉、言葉」



シェークスピアの戯曲『ハムレット』の舞台で、本を読んでいたデンマークの王子ハムレットが、家臣から「何を読んでいるのか？」と聞かれ、「言葉、言葉、言葉」と答える有名なシーンがあります。確かに、読書することは、本の中にちりばめられた数多くの言葉との出会いと言えるかもしれません。

現代でも我々は多くの言葉の中で暮らしています。日常での会話やメール、音楽の歌詞など、言葉は人間の重要な感情表現になっています。そんな言葉をどうすれば自分のものにして出来るのでしょうか。読書がその方法の有効な手段の一つだと思います。

みなさんは、湘南学院の図書室を利用したことはあるでしょうか。図書室独特の、あの静まり返った雰囲気の中で、ひそやかに本のページをめくったことはありますか。何か新しい未知のものとの出会い、探し求めていたものとの思いがけない邂逅、図書室の中で、驚きや発見の喜びを経験したことはあるでしょうか。読書には、新しい出会いにも似た喜びや楽しみがあるのは確かだと思います。

世界を一冊の本にたとえた詩人がいます。その詩人は、こんな風に詩を書き出します。

本を読もう/もっと本を読もう/もっともっと本を読もう

書かれた文字だけが本ではない/日の光、星のまたたき、鳥の声/川の音だって本なのだ

.....

世界というのは開かれた本で/その本は見えない言葉で書かれている

おさだひろし (長田弘『世界は一冊の本』)

きっと詩人は、本の中には世界があふれているということ、こんな逆説的な言い方で表現したのでしょう。詩の中で、「生きるとは考えることができるということだ」とも言っています。本を読むことの意味がひしひしと伝わってくるのではないのでしょうか。

近年の調査で、読書がストレスを解消するための有力な手段であるということが分かりました。音楽や散歩などを差し置いて、読書することが、ストレスコーピング(=ストレスに対処する方法)として、より有効だということが分かってきたのです。ただし、調査では、ただ漫然と読むのではなく、好きな本を読んで、その中に入り込むことの大事さをも言っています。読書に没頭することで、しばしの間現実を忘れ、思いを新たにして再び現実に戻り……。

夏が終わり、考え深い秋を迎えるこの時期、一冊の本と向き合うひと時をぜひ過ごしてほしいと思います。