



令和7年9月

スクールカウンセラー 中野隆治



「新しい思い出」



『老人と海』などで知られるアメリカのノーベル賞作家アーネスト・ヘミングウェイは、小説『移動祝祭日』の中で、パリのことをこんな風に表現しています。

「もし、きみが幸運にも青年時代にパリに住んだとすれば、きみがその後の人生をどこで過ごそうとも、パリはきみについて回る。なぜならパリは、移動祝祭日だからだ。」

移動祝祭日とは、「春分の日」などのように、年によって日付が変動する祝日のことです。ヘミングウェイにとって、ピカソや多くの芸術家たちと交流した若き日のパリの思い出は、復活祭(イースター)のように華やかで忘れがたいものだったのでしょう。いつも自分についてくる移動祝祭日のように、何度もパリを懐かしんだに違いありません。

心理学では、過去を懐かしむ気持ちのことをノスタルジアと言います。もしかするとみなさんの中にも、この夏休みに、生まれ育った故郷に戻った人がいるかもしれません。幼い頃の故郷の懐かしい風景に思い浸ったのではないのでしょうか。

ノスタルジアは一般的に、人間の心にポジティブな影響を与えることが知られています。人が落ち込んだり、自信を喪失したりした時、過去の良き思い出に浸ることによって、自己評価を高めるきっかけになると考えられるのです。過去の幸せな思い出に浸ることで、自分を慰め、自分の価値を見出し、自信を持つことになるわけです。

ただ、あまりにも過去にこだわりすぎると、現在や未来を見失ってしまうという危険性も考えられなくはありません。過去のことを考えるのに時間を割くあまり、新しい思い出を作れなくなってしまうのです。新しいことをしない、新しい出会いを楽しまない、新しい物事を学ばないというように、過去にこだわり続けることで、新しい一歩を踏み出せなくなってしまう可能性があります。

アメリカの歌手ジョン・デンバーは『カントリーロード』という曲の中で、故郷への切なる思いを歌っています。

Country roads, take me home To the place I belong

(田舎の道よ、連れて行ってよ 僕が育ったあの場所へ)

ノスタルジアはあくまで懐かしい歌の一節のように、時に歌い、時に思い出し、自分を勇気づけたり、楽しませたりするだけのものでいいのかもしれません。現実を生きるために役立つものとして、利用していけばいいのではないのでしょうか。

この9月からの高校生活を、新しい思い出として、やがて懐かしく感じられる幸せな経験として、過ごしてほしいと思います。

※ 何か悩みごと、相談ごとがあれば、いつでもカウンセリング室に来てください。待っています。