九州大学学術情報リポジトリ
Kyushu University Institutional Repository

短歌療法と心の動き

荒木, 正見
九州大学哲学会会長・地域健康文化学研究所理事長

https://hdl.handle.net/2324/1397631

出版情報：藝術と自由. (291), pp.10-11, 2013-11-01. 芸術と自由社
バージョン：
権利関係：

エッセイ

短歌療法と心の動き

荒木正見

学校教育で短歌制作を行う目的は、いわば短歌療法とも言うべき心の成長を促し自ら無意識的に問題解決を図るためだと伺ったことがある。教育論の側からいわれるそのことは短歌の側からの、芸術の自己目的性からいえば、不純な要素が入りこむ可能性もあり、少し警戒したくもなる。しかしまた一方で、短歌という芸術がなぜ、かくも歴史に保存され発展しているのかと考えれば、倫理学的な意味での人類の危機管理の一端として、完全な想定外に対応することが究極の危機管理なのだから、その自己目的性こそが究極の危機管理に相当するとも言える。教育における普遍を特殊に構成する個性的な発達こそが個々の危機管理であるというのなら、その意味では、双方の出会いも意味深いものだといえよう。

そのような議論をとかく机上の空論にしてしまう危険性に対して、少しでも自己反省の材料にしたいと各所でワークショップを行っている。短歌などこれまで触れたこともない方々が、五七五七七を工夫される姿は、短歌の原初的姿を見る思いですがすがしいし、技法に慣れていないからこそ短歌を作る心、すなわち心理的体制が、まっすぐ伝わって、多少なりとも短歌芸術に触れてきたものにとって参考になる。

先日も、そのようなワークショップを行ったがその一端を披露する事で、どこか初心に戻って考える手がかりを得たい。そのつもりで、個々に対してわずかのコメントを補う。

一連の流れは以下の通りである。紙数の関係上、絵画作品については省略するがそれを挟んだ心理的トレーニングの技法的意味についてだけは簡略に注記しておく

課題：

1　「私の秋」を五七五（非定形でも可）で詠む。

2　それを絵画表現する。

3　本人と講師によるコメント。

4　先の作品に七七（非定形でも可）をつける。

5　本人と講師によるコメント。

「注」

見ての通り最終的には「私の秋」というテーマで短歌作品（らしき）を仕上げるのが表面的な目標である。しかし、一気に作り上げるわけではない。始め五七五（非定形でも可なので、やや字数に変動はある。）でひとつのまとまりを得たうえで、描画していただき、自分と講師によるコメントを挟む。

すなわちそこで、思っていることを立体的に捉え、意識的、自覚的に確認する。そのうえで七七をつけると、それは始めの五七五の流れに沿って一歩踏み出し、自分にとってより具体的にテーマを表現してまとめたり、さらに新たなテーマに向かって旅立ったりする。この流れは、物語文学における結部の意味と同様である。そのことを確認すべくコメントして終るのであるが、ここに至ってこの一連の作業をすることで、全員が自ら成長し変化したことを異口同音に語って下さった。そのつもりで例を見ていただければよいが、短歌作品を目標としたワークショップではないので技法的には未熟なものであることをはじめに断っておく。（右段が1　左段が4　※は荒木注。）

A氏　食欲もアートも読書も秋の内

自分の欠けた穴をうめ

※　1では秋に自分がすることを列記しているが、4ではその目的が人生の残された課題探しと、明確になって深みを増している。

B氏　空き空きと空白のあたま青い空

目に写る空　まゆげぬける秋

※　1では「秋」を「空き」と読み替えて自分と晴れた空の空白感を表しているが、それが4では、空を目に写る空と焦点を絞り、そこに抜ける毛の加齢感、ひいては当初の「青い空」に感じていた人生の充実感にまで心を延ばそうとしている。

C氏　学校行事に流されて　することもなし

秋の空　（とはいいつつも…）

あそこへ行きここへ行こうと秋の空

※　1の最後に、じっとしていることでは収まらない微妙な心を言葉として、括弧で挿入していることが、4では積極的な行動へと発達して希望が生まれている。ちなみに括弧を省き、ダブる言葉を嫌って、後の「秋の空」を削除してもよいし、非定形でいくつもりで「見上げつつ」「あかとんぼ」「風の色」「木の葉舞う」などとすれば一般的な歌になるであろう。

D氏　たのしいなきれいなしぜん　きのみ

びみ

あじわいたいな　もっともっとね

※　1で、最も違和感があるのは「美味」をひらかなで表記したところである。一般的な作歌では「おいしい」などと和語で表現すべきであろうが、4では「味」に焦点が絞られて「もっと」となっている様に、心理分析の定石通り、その違和感こそが気持ちの中心だったことがわかる。

E氏　ただ立ちて　陽を観て名付く夕日かな

沈むと見るか　遠ざかると見るか

※　歌としてもよく計算されているが、それは作者が告白したように、始めに4の結論を意識して、遡って1を作ったという個性的な方法からも言える。具体的な情景を述べ、そこからテーマへと絞り込んでいくという仕方で論理的に計算されているのである。このような作品は、1と4を置き換えてみれば、本来の心の流れが見えてくる。

さて、かくしていわゆる短歌療法のバリエーション的トレーニングを、芸術としての作歌を目指している視点から見ると、作品としては未熟でも、それゆえにこそ浮かび上がってくる本来の心の流れと表現との素朴な関係が見えてくる。時に、このような原点も参考にしてみたい。