

沈黙

鈴木隆男

「雄弁は銀、沈黙は金」ということばがあります。カーライルというイギリスの作家のことばだそうです。雄弁に何かを物語ることは大切だが、それ以上に黙すべき時に黙すことの大切さを示したことばだと考えられています。

「いはで思ふぞいふにまされる」ということばもあります。「秘すれば花」「沈黙思考」もそうですね。黙っていること、沈黙することが大切だという考え方が私たちの周りにはたくさんあります。カウンセリングの場面でも、クライアントの沈黙には単に「黙っている」という以上に、自分の中にある思いと対決し、それを自分なりに解釈し、表現することばをさがすという積極的な意味を持っている場合がたくさんあります。

多くの宗教でも黙って瞑想する習慣があります。それは、沈黙の中で考え祈ることが、生命や人生の真理に近づくための非常に重要な方法だという認識が共有されているからです。

たとえば聖書には「思い巡らす」という表現がしばしば出てきます。なにかを自分の心の中にとどめておいて、折に触れそのことを考え続けるという意味でつかわれます。NIV (The Holy Bible, New International Version) では“treasure”と“ponder”という動詞があげられていますが、“treasure”は名詞として使うときには「宝物」という意味です。思い巡らすというのは、何かを心の中に宝物のように大切にしまっておいて、折に触れてそれを心の奥底から取り出し、大切に扱いつつそれに思いをはせるという意味でつかわれているようです。(新約聖書はギリシャ語の原典を様々な言語に翻訳しています。英語版から日本語に翻訳して

いるわけではないので、英語と日本語の間に必ずしも対応があるわけではありません。) また黙想とって、短い場合には数時間、長ければ何十日も、沈黙のうちに自分の内面に思いを巡らせ、信仰を深めることが、聖職者や修道院だけでなく、広く信徒の間で行われています。何年か前の和顔愛語に「おバカさんとの再会」という文章を寄稿しましたが、そこに引用した、パスツールの「準備されたところ」ということばもこのような意味でしょう。

同じようなことは仏教の世界でも行われています。臨済宗、曹洞宗、黄檗宗など禅宗では、沈黙のうちに跏趺坐(足を組み合わせて座ること)し、調身、調息、調心とって、姿勢を整え、呼吸を整え、心のありようを整えることで、自分の心を鍛え、悟りを求めるようです。

はっきりとした宗教の形をとるものばかりでなく、精神の深みを極めるために瞑想(Meditation)する人もたくさんいると思います。

これらはいずれも沈黙のうちに自己と向かい合い、自分の内面にあるものを深めていくという行為だと思います。人は沈黙の中で自らの心にあるものに対峙し、自己理解を深めるのです。時には他者とのかかわりを遮断し、自分の心の中にあるものと向き合い、深く思い巡らすことが必要ではないでしょうか。

これに対して私たちの日常はどうでしょう。私たちの身の回りに目を向けてみると、あまりにもにぎやかな生活の中で、本当に大切なことを見失っているのではないのでしょうか。

携帯電話やスマートフォンが社会の隅々にまで普及してしまった結果、いやおうなしに他者と、表面的に、そして絶え間なく、つながるよ

うな状況が出現しました。小さな子どもたちの間にまでこのような通信メディアが行き渡っています。

小学生や中学生の間では、メールが届くとすぐに返信しなければ不信感をもたれることまであるそうですが、そのような環境が私たちからゆっくりとものを考える、心に残ることをゆっくり丁寧に反芻するといった、本当に大切なことを奪っているのではないかと思う毎日です。

かつて電話は特定の場所、例えば自宅や事務所などに固定されて存在していました。公衆電話や一部の自動車電話のようなものを除けば、その場を離れると基本的には自分で判断し、自分で考えるか、他者と対面した直接的なコミュニケーションによって援助を求めるしかありませんでした。ところが携帯電話が普及することによって、いついかなる場合でも、よほどの山奥でもない限り、だれかとコミュニケーションが持てるようになりました。そのために私たちは自分の心の中にあるものに向き合うことも、きちんと予定を立てて誰かと約束することもしなくなりました。人と会うときには、大まかな時間や場所を決めるだけで、約束の時間や場所が近づいたところで、携帯電話で改めて確認するということが通常の行動になりました。この結果、私たちの行動は、ずいぶんと行き当たりばったりになってしまいました。見通しを持って行動するという習慣がなくなりつつあるような気がします。

沈黙の効用とよく似た現象として、心理学の世界ではレミニセンスという現象が知られています。記憶の実験をしていると出会う現象です。通常記憶したものを思い出す量（想起量）は学習量の関数として増加し、逆に時間の関数として減少します。繰り返すことにより記憶し、時間がたてば忘れる、前者は獲得過程、後者は忘却の過程です。そしてこのような忘却の過程はエビングハウスの実験以来、把持曲線、あるいは忘却曲線として教科書にも記載されています。もとの学習が完全であればそれ以上のものを想起することは不可能ですから、忘却という

現象は容易に理解できます。ところが、時間が経過すると想起量が増えることがあります。先に述べたように学習が完全に行われていれば、それ以上のものを思い出すことはできません。ですから、この現象は学習が不完全な時に見られます。無意味つづりを覚えるような実験的な場面（ワード・ホブランド効果）と、有意未な材料の学習のような日常場面で生起するもの（バラード・ウィリアムズ効果）が区別されています。この現象はハル、C. L. が研究した反応制止という概念で説明されます。どういうことかという、材料を学習する段階で、多少とも不必要なものも一緒に学習してしましますが、時間の経過によって、学習材料の記憶よりも夾雑物の記憶の方が早く崩壊するために起こるのだと説明されています。さらに学習後、想起までの間を眠って過ごすか、別の作業をするかによっても記憶の定着に差が出ます。一般に眠っている方が記憶の定着がよく、別のことをしていると学習の定着がよくないことがわかっています。これはあることを学習した後、別のことがらを経験することによって、後の出来事が記憶の定着を妨害するという意味で逆行抑制とよべれます。現在では睡眠中に脳の中で起きている変化に関する研究も進んでいます。

大雑把ないい方をすれば、学習した後は静かにしている方が記憶の定着がいいということです。勉強した後は沈黙することが必要だといえかけてもいいでしょう。

現在の私たちの社会では、たくさんの情報を効率よく伝えることが求められます。そしてそのためのさまざまな教育が試みられています。しかし話すこと、伝えることが本当に有効になるためには、それを支える沈黙が必要だといえは言いすぎでしょうか。

幼児教育科の教育目標の一つが保育観を身につけるといっていますが、保育の理論や技術を支える、保育に対する、あるいは子どもに対する、自分の価値観を本当に身につけるためには、ぜひとも沈黙のうちに自分自身と対話する必要があるでしょう。