こころのサロンだより

2024. 3

人の記憶って…

３月は、「早く来い…」と春を待つ時期ですね。日もどんどん長くなっていくのがはっきりと実感できて、なんとなくわくわくしてきます。今年は、季節のものとして「菱餅」を購入してみました。「菱餅」は、白と緑とピンク（赤）の３色だと思っていましたが、他にも様々な色の菱餅があるらしいです。この白と緑と赤も順序がいろいろあって、下から白、緑、赤の場合は、雪の中から新芽が芽吹いてきて桃の花が咲いているという意味、また、緑、白、赤の場合は、雪の下には新芽が芽吹いていて桃の花が咲いている…という意味だそうです。古くは、菱の実で白をヨモギで緑を…の２色だったのが明治時代からクチナシの赤も重ねられたといいます。それぞれが、長寿や厄除け、魔除けの意味があるとか…。そして、白、緑、ピンク（赤）、この３色といえば…もう１つ思い出す和菓子が「花見団子」です。これは、ピンクが桜のつぼみを、白が満開の桜を、緑が葉桜を表しているという説があるそうですが、移りゆく時の流れを取り入れたとても風情のある捉え方だと感じ入りました。それを知ると食するのにもふと気持ちが動くように思います。

さて、人の記憶ってこんなものなんだ…というお話です。以前知人Ａと話している際に、「○○ということをあなたから聞いたよね？××さんのエピソードとして…」と言われ、愕然としたことを覚えています。確かにＡとその話はしました。でも私が記憶しているのは、「○○ということはＡから聞いたこと、それは△△さんのエピソードの中で」だったのです。その際、二人であーだこーだと話しましたが、お互いの記憶は譲れませんでした。このようにどちらが正しいとかの問題ではなく、全く違うように個々で記憶されている出来事というのは案外たくさん存在します。一つの出来事を大勢で体験したとしたら、きっとその人数だけの事実（本人にはそう感じられている）があるはずです。また、人は時間の中で記憶を自然に変化させていくことができます。しかも「いい塩梅に」です。例えば、□□さんて、中学のときの友人だったか、高校のときの友人だったかふとわからないとか、あんなに怒りに燃えて許せなかったことも時間を経て当人に会って話したら許している自分が居たとか、絶対忘れないと誓ったこと自体はしっかり覚えているけれど内容があやふやになってしまっているとか、等々…そんな感じです。もしかしたら身に覚えのある方も多いのではないでしょうか。人は、いい塩梅に忘れることで、生きていけるのかもしれません。人生の処世術として忘却があるということですね。要は、相手も絶対同じように覚えている、だから～し続けなくては…とか、絶対に忘れてはいけないのにどうして忘れてしまったのか！とか、●●さんはどうしてあんな思い違いをしているんだろう！とか、あまり考えないことでしょうか。自分も含め人の記憶なんて、良くも悪くもそれくらいのものだと考えてみましょう。忘れて相手を許せるのなら、あなたは成長しているとも言えますよね。いい塩梅に忘れることに寛容になる、そうやって人は生きている…ということをどこかに置きつつ、自分も相手も責めることなく毎日を過されてみてはいかがでしょうか。

ご自身のなんとなくモヤモヤした気持ちに気づかれたら、ぜひ「こころのサロン」にお話しに来てください。一緒に少しでも笑顔になれるように考えていきましょう。　（臨床心理士・公認心理師　濵口美雪）

こころのサロン：毎週火曜日と金曜日　　14:30～、15:30～、16:30～　　１回 50 分

お一人またはご夫婦ご一緒でもお越しいただけます。パートナーの方お一人でもどうぞ！