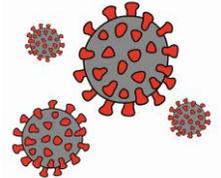


予祝

令和4年2月
立川女子高等学校
カウンセラーだより裏面

コロナのパンデミックが発生してから、約2年が経とうとしています。この間にわたしたちの生活様式は大きく変わりました。生徒のみなさんも、高校や中学での3ヶ月間の一斉休校、マスク着用、ソーシャルディスタンスの採用など・・・きっと記憶にも記録にも残る大きな変化の局面に立っていることと思います。

「こんなはずじゃなかったな・・・」
「もっとこうだったら良かったのに」



誰もが一度はそんな思いを抱いた2年間だったと思います。

歴史を振り返ると、過去にもこのような世界的パンデミックが流行した時期は何度もあります。国内で見ても、例えば、飢饉や戦争、自然災害などで国民が苦しんだ時期が多くありました。わたしたち日本人の先祖は、どうやってそのような危機を乗り越えてきたのでしょうか。

その方法の一つに「予祝（よしゆく）」という日本の伝統があったと言われています。予祝とは、「未来のことを先取りして、今起きているかのようにお祝いをする」ことです。例えば、農作物の豊作を祈るために、まだ稲穂が実っていない田んぼの前で乾杯をして豊作をお祝いするのです。日本人の大好きなお花見も、起源を辿ると「桜の季節に豊作や安全に感謝してお祝いする」という予祝から始まったと言われています。

このように、まだ叶っていないことを、あたかも叶っているかのようにお祝いする「予祝」は、日本人の伝統と深く関わっています。近年では脳科学的、また量子力学的にも、「脳は否定形を理解できない」「今、発生している量子（エネルギー）が現実を形作っていくこと」が解明されつつあり、「まだ叶っていないけれども、今、それが叶ったかのように感謝して祝う」ことは科学的にも利に叶っていることが少しずつ分かって来ました。

「無事に卒業が出来た、良かった！」
「クラス替えで新しい友達が増えた、やった！」

もちろん、そのようにお祝いをしたところで、すぐに状況が変わる訳ではありません。しかし、それが叶ったときの気持ちをお祝いして祝うことで、脳や心の準備を先に整えることが出来ます。そうやって現実の悲観的な見方を変えておくと、その後の過ごし方や、現実の受け止め方が明るい方向に変わっていくのだそうです。



みなさんも、この日本人の古い伝統である「予祝」をふとしたときに試してみるのはいかがでしょうか。一人でいるときや、親しいお友達同士など、ホッと気を緩められるときに、自分の願いがあたかも叶っているかのように「おめでとう、ありがとう」とそっとお祝いをします。きっと、気分が楽しくなって、なんだか肩の荷が少し軽くなっていることに気づくかもしれません。