



まだ落ちていない、小さな雨のしずく。  
そのしずくは、  
自分など小さくて取るに足らないと考える。  
でも、どこかで、渴いた一本の花が  
そのひとしずくを待っている。

まだ語られていない、ちょっとした一言。  
口に出すほどのことには思えないかもしれない。  
でも、どこかで、一つの心が  
その一言を聞くことを願って  
祈っているかもしれない。

——ヘレン・T・アリソン

## 愛の表現とアフェクションの効用

**映**画ではよく、死ぬ間際になってどんなに愛していたかを告げるシーンが出てきます。観客はそのシーンに涙しますが、それは感動すると同時に、切ない気持ちになるからではないでしょうか。「もっと早くそのことを告げていたなら……」と。愛し合っているはずの夫婦や家族が、互いへの愛を十分表現せずに一生を終えてしまうのは、とても残念なことです。「墓前に捧げる花より、生前に贈る花のほうが喜ばれる」とあるように、日頃から何かの形で愛を伝えたいものです。

日本人は概して愛を表現するが苦手なようですが、愛されることは人間の必要であり、愛は何らかの形で表現されない限り、相手に伝わりません。ですから、たとえ性格や国民性に反するとしても、やってみる価値があります。愛は、行動や態度、ちょっとしたしぐさ、スキンシップなどによっても伝えられますが、手始めに、次のような簡単な言葉から始めてはどうでしょうか。短い言葉でも、頻繁に表現することで、お互いの心に安心感が育まれます。

### 愛を伝える言葉

愛してるよ。  
君がいなかったら、どうなっていたら。  
あなたのおかげだね。あなたが必要。  
君を信じているよ。  
頼もしいわ。本当に立派ね。  
尊敬しているわ。あなたがいると幸せだね。



君はいつも僕を支えてくれるね。  
あなたのことを神様に感謝しているわ。  
気にかけてくれてありがとう。  
君は僕にとってかけがえのない人。  
君はすべてを特別にしてくれるね。  
さすが！ あなたならできると思っていた。  
応援しているよ。よくやったね！  
いろいろしてくれて、本当にありがとう。  
優しくしてくれてありがとう。  
君なしの生活なんて、考えられない。  
君と暮らせてうれしい。  
いつも一緒にいたい。  
君のことを考えるだけで幸せだ。  
あなたの声が好き。笑顔が好き。

### 愛のタッチ

#### —スキンシップとアフェクション

抱きしめたり、ほっぺたにキスしたり、背中をポンとたたいたり、肩に手をかけたり、手を握ったりという自然なアフェクション(触れ合うことを通しての愛情表現)がどんなに大切かが再認識されています。

アフェクションが文化に溶け込んでいる度合いは国によって異なり、手をつないで歩くのが当たり前のもあれば、親子でもほとんど触れ合うことのない国もあるし、挨拶の時に抱擁する国もあります。聖書にも、親しい人同士では「愛の接吻をもって互にあいさつをか



しなさい。」(1ペテロ5:14)とあります。もともと「アフェクション(情愛)」というギリシャ語は、新約聖書ではしばしば「愛」と訳されており、思いやり、深い愛という意味でも使われています。

日本ではあまりアフェクションの習慣はありませんが、それがどれほど健康や精神衛生や幸福度に有益であるかは科学的にも証明されています。愛されていると実感すると、人は安心感を抱き、生きていく力を見出すのです。かつて、WHO(世界保健機関)のワグナー博士が、「現代医学は、愛の力を忘れてしまっている」と語りましたが、今では、スキンシップや動物との触れ合いなどがリハビリや精神医療にも利用され、世界中の医師や科学者がその効用に関心を寄せています。

リネー・スピッツ博士も、赤ん坊の成長には、スキンシップが欠かせないことを発見しました。何千人もの赤ん坊を観察した結果、スキンシップを受けた赤ん坊はどんどん成長したものの、ゆりかごに一人残されている赤ん坊は病気になりがちだったそうです。また、スキンシップという「脳に刺激を与える栄養」で十分に養われた赤ん坊は、ハイハイや歩くこと、話し始めるのが早く、知能指数も高くなる傾向が見られました。バージニア大学医学部の研究でも、乳幼児期に沢山のスキンシップをもらった子供は、言葉や記憶力、新しい情報の習得、問題解決能力において優れていたそうです。

それに対し、スキンシップという「満足感をもたらす栄養」をもらわず、飢えた脳の回路を持った赤ん坊は、暴力的になる素因が作られる可能性があるとも言われています。アメリカ国立の子供の健康と発達研究所に所属していた神経心理学者ジェームズ・W・プレスコット博士は、「暴力の主な原因は、幼い頃のスキンシップから得る身体的快感の欠如だ」という驚くべき発言をしています。博士は、現在と過去、合わせて49の社会を研究し、「乳幼児にスキンシップによって豊かに愛情を表現する文化、すなわち触れたり、抱きしめたり、抱えて歩くなどする文化では、成人間の暴力の発生率が低い。逆に、子供への身体的愛情表現の少ない文化では、成人の暴力の発生率が高い。」と語っています。

健全なハグ(抱擁)は人の心を温めます。大人でも、気落ちした時に子供がぎゅっとハグをしてくれるだけで、どんなに励まされ、ストレスさえも解消されることでしょう。セラピストであり、社会学者でもあるバージニア・サティア博士いわく、「一日4回のハグは生き延びるのに必須、8回のハグは健康維持に役立ち、12回のハグは精神的成長を促す。私達の肌は愛の伝達機関であり、身体的接触は非常に大切」なのです。

アフェクションは、人間関係にも役立ちます。レオナルド・ズーニン医学博士はこう語りました。「友であれ、見知らぬ人同士であれ、挨拶の数分間でのふれ合いの威力は非常にダイナミックだ。相手の腕や肩をポンとたたきたたびに、『良くやったね』『賛成だ』『君が好きだよ』『万事うまく行くよ、心配しないで』というメッセージを送る。ふれ合いは、人と人とを近づけるので、ゆったりと構えて、もっとふれ合うことだ。その威力は、惜しみなく与えられる時に発揮される。」

また、アフェクションは「言葉では表わしきれないもの」を伝える手段ともなります。たとえば、友人が自分に起こった不幸を話してくれて、どう励ましたらよいか分からない時にも、手を伸ばして触れることは、多くのことを「語り」、言葉にならない思いを伝えます。

この「話す代わりに触れる」ことで、夫婦関係が改善される場合もあります。ある夫は、仕事のプレッシャーと外での過剰な負担から、帰宅後は誰とも話したい気分ではありませんでした。何より静かな時間を必要としていたのです。しかし、家族はそれを誤解して、家族への無関心だと考えました。ところが、夫が言葉は言わずとも妻に優しく触れたり、軽くキスしたり、アフェクションによる挨拶をするようになってから、妻は夫が話してくれないという不満を口にしなくなりました。アフェクションを通して夫の愛を感じることができたからです。

このように、愛を表現する方法を学ぶことで、多くの問題が解決されます。しかし、それには謙遜さを要します。人は皆プライドがあるので、恥ずかしく感じたり、人がどう思うかや、誤解や拒否や相手に気まずい思いをさせることを恐れ、躊躇します。プライドはまさに愛の敵なのです。

では、躊躇する思いを乗り越えるにはどうすればよいのでしょうか。それは飛び込み台と同じで、思い切っただけです！ 愛を示す勇気と謙遜さを与えて下さるよう神に求めるなら、神は助けて下さいます。神は私たちに、完ぺきになれとか、間違いを犯すなどは言っておられません。ただ、愛しなさいと言っておられるのです。「互いに愛しなさい」これこそが、神が皆に望んでおられることだからです。