こころの組(く)みひも

―かかわりの中(なか)で考(かんが)え続(つづ)けること―

苦(くる)しんでいる姿(すがた)を
見(み)たら
ひょっとして
もしや



久留米大学医学部神経精神医学講座
大江　美佐里
2026 年 8 月版

1 組みひもとは

皆さんは、日本の伝統工芸である「組みひも」を知っていますか？

組みひもでは、色々な種類の糸を組み合わせて、長いひもをつくります。
使うひもの色や、糸の本数、組む方法などによって、
出来上がるひもの太さや形は様々です。
組みひもの歴史は、飛鳥・奈良時代(今から1500年位前)にさかのぼるそうです。すごいですね。

組みひもでは、組み台という道具を使って、規則正しく交互に糸を組み合わせていきます。

糸の個性によって、組み方を工夫することもあります。

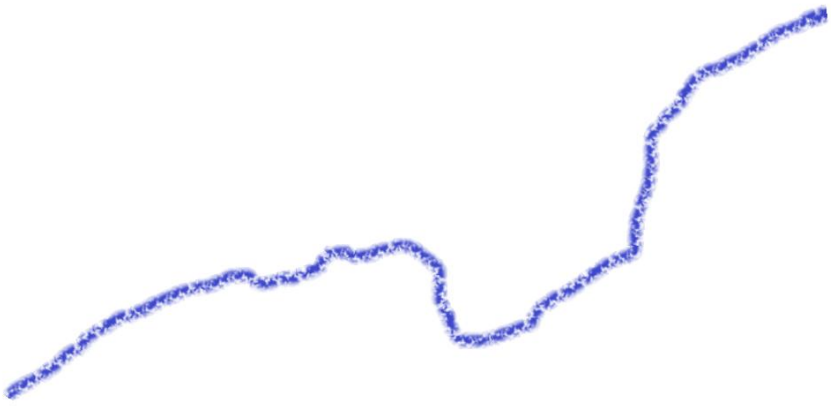


2 糸が人だとしたら……

このテキストでは、「糸がもし人だったら」と考えてみます。すると、組みひもは「人と人が協力していく姿」になります。これを、「こころの組みひも」と呼びます。

糸は細長い形をしています。まっすぐな糸もあれば、ところどころ曲がったり、結び目ができてしまっている糸もあるでしょう。

糸を人生の道筋にたとえてみます。苦しい体験をしてしまうことは、糸が曲がってしまうことだと考えられます。



どんなことが苦しい体験かは人によって違うこともあります。例えば、あなたがサッカー選手だとしたら、足のケガはとても苦しい体験かもしれませんし、ピアニストなら、右小指のケガがとても苦しい体験になるでしょう。

小さい頃の影響は糸の全体に広がるかもしれません。大人になってからの影響は、糸の一部かもしれませんが、ときによっては大きく曲がってしまうかもしれません。

3 乱暴に糸を組むとぐちゃぐちゃに

組みひもでは、糸と糸の個性についてよく学び、何度も試して糸を組むことが大切なのだそうです。

曲がった糸をそのまま、別の曲がった糸と組もうとすると、ひもはできず、糸がぐちゃぐちゃになってしまうでしょう。それでは、ひもは作れません。



4 糸を組んで組みひもにする

このテキストを読んでいる皆さん自身にも個性があるので、「まっすぐな糸」というわけではなく、どこか曲がっているところがあると思います。

こころの組みひもでは、支援者や周囲の人々も、それぞれ一本の糸です。そして、糸と糸を組む、ということは人と人とが協力することを指します。支援をする、協力するときには、お互いが相手のことを気にかけることが大切です。

５「ひょっとして、もしや……」と思うこころ

相手のことを気にかける、とは具体的にどのようなことでしょうか。こころの組みひもでは、苦しんでいる人を見たときに、「ひょっとして、もしや、これまでに苦しい体験をしたことがあるかもしれない」と考えるのが大事です。くるしんでいるひとを　みたら　ひょっとして　もしや　は、頭文字が「くみひも」になっています。相手の背景に何かあったのでは、と思うことで、相手を傷つけないような接し方について考えるきっかけが生まれます。

6 組織の組みひも

糸がひとりの人だとしたら、一本の組みひもは組織であると考えることができます。

組みひもも、周囲から力がかかったりすると曲がったり、ねじれたりすることがあります。ですから、組織にもひとつひとつ個性があります。また、組織同士のつながりを考える際にも、糸を組むときと同じように、相手の組織を気にかけることが大事になります。

7 模様ができる

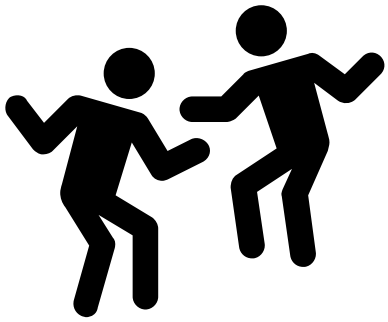
組みひもでは、糸の色、種類、組む方法によって、様々にきれいな模様の組みひもが出来上がります。どれが優れているということはなく、ひとつひとつが価値のある模様です。こころの組みひもも、様々な価値を持つ模様が組みあがります。



8 あらためて　こころの組みひもとは

組みひもには、もともと「人と人を結ぶ」という意味があります。こころの組みひもは人と人とがかかわることへのヒントをくれます。気づき、気がけてかかわることで、相手の傷つきを防ごうとする姿勢です。色々な組みひもが生活を豊かにするのと同様に、こころの組みひもがこころを豊かにすることができたらと願っています。





本テキストは，トラウマインフォームドケアの概念を比喩的に説明する目的で作成されました。