

「ユトリをもつことの大切さ」



「ユトリ」という言葉で皆様は何を連想されますか？

「ユトリ」はほしいけれど、そんなことは言っていられない。

仕事を頑張らなければ辞めさせられるし、みんなが頑張っているから自分だけ楽をしているわけにもいかないし、いつかユトリが持てたらいけれど、「今ではないな」と思っていますか？

今の時代、ユトリよりも先に大事にしなければならぬことが多いと思ってしまうと、ユトリは忘れてしまわなければいけないのかもしれない。



—今、仕事を頑張っていて、頑張っていて、ユトリがなくなっている人が多いと思いますか？

思います。現代は、社会的背景もありますよね。不況を理由に、例えば、企業が人員を削減すると、一人ひとりの社員に対する負荷が非常に重たくなっていますよね。

その結果、120%、150%の要求をされて、ユトリの「ゆ」の字もないくらいに仕事を連日重ねるようになってしまいました。

そうしているうちに、追い詰められてきてウツのような状態になってしまったり、自信をなくしてしまったり、休職されるという方が多くなってきているように思います。自信を無くされますと自虐にもリンクしてきます。

しかし、高度経済成長期と言われた時代というのは、仕事が背中を押してくれていて、非常に楽しく仕事をしていたと思います。

100時間や200時間の残業なんて当たり前、上司も押しつけるわけでもなく、ガンバレなんていうこともありませんでした。上司が『おお、ご苦労さん身体は大丈夫か？』等と声をかけられておりました。

だからかもしれませんが、追い込まれるという感覚もなかったし、ウツで休まれるという方に遭遇した事はありませんでした。

不況という厳しい社会の中で、なぜユトリが大切なのか、そして、どのようにユトリをもっていくのでしょうか。



「なぜ、この「ユトリ」がなくなっていくのでしょうか？」

会社から150%以上の要求をされて、毎晩終電で帰るような状態だと、時間的なユトリがなくなってきました。家に帰りついてもお風呂に入るのが精一杯で、そのままボタンQになってしまいますよね。

そういうことが、積み重なっていくと、時間にユトリはありませんし、ここにもユトリがなくなってきました。そうしたことが自信喪失などにつながっていると思います。

150%の要求をされても断ることもできず、仕事をして、残業や体調不良で休んでしまったら、「おまえは弱いからだ」「もっと強くなれ」と言われるかもしれません。個人のキャパシティも考えずにガンガンと自分の考えを押しつけてくるのは無茶苦茶なことです。決して弱いから、できないということではないし、休んでしまうということでもありません。



仕事を与えるだけでは、管理職は務まらないです。部下の状況を観察把握するのも責務になります。管理職にもユトリが要求されます。

人それぞれ、感性が違いますから、相手のことを考えることが必要だと思いますし、また自分の感性を認め、大切にしてほしいですね。

社会を構成している根幹にあるのは、個人々人です。それが倒れると、上も倒れていく。自分を大切にしなければ、自分が健康でなければ、人を支えることはできないと思います。

そして日本人の考え方というものもユトリの無さにかかわっているように思います。

欧米人は食べるために働く、自分のために働くといいますが、日本民族の場合は、働くために食べると考えがちではないか？

これは、何か違うと思いませんか？会社のために働いている人が多いと思うんですね。自分の生活維持のために働いているんだという

人よりも会社を良くするために働くという人のほうが多いんじゃないかと思えます。

これでは、ユトリがなくなると思えますよね。

欧米人のように自分のため、家族のために、収入を増やすんだという目的のために働かれていると、自然にその会社も発展していくと思います。(昨今は欧米でも次第にユトリが無くなっているように見受けられます)

「例えば、ユトリとは、どういう状態のことをいうのでしょうか？」

心理学の理論で説明すると難しいと思います、わかりやすくスポーツで例えることがあります。

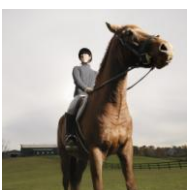
例えば、野球の投手。肩に力が入れば、キレ、球威がなくなるし、スピードも落ちます。投球は、全部下半身で投げているんですね。そして、頭を含めて上半身にユトリを持た

せてあげていると、キレ、球威があり、いい球が投げられるようになります。

フェンシングにしてみました。剣を持つ時には、小鳥を握るよう握るという風に教わりました。握りすぎてしまうと小鳥は死んでしまいますし、弱ければ逃げてしまいます。適度な握りが必要です。肩の力を抜いて小鳥を握るように。

握るといって言えば、乗馬も同じなんです。手綱を握る時も、肩の力を抜き、小鳥を握るように握ります。握りすぎてしまうと馬は逆らうし、弱ければ、手綱を馬に取られてしまいます。乗馬も上半身を柔軟に柔らかく、下半身で乗るものと言われていました。

馬に乗ってみることで良く分かりますと思いますが、すべてがユトリということなんです。



—では、どの位の方で、目標を設定した方がいいのでしょうか？

事象解析学で、人間の達成度というものは、あくまでも平均値ですが、66.3%と説明されています。だから最高でも目標は80%に設定して、20%は自分のために、とおいてくださいとお話しています。

ですが、「平均値でいいんだ。手抜きしよう」と考えたら、必ず大きく平均値よりも低くなります。怠け心は、退化につながりますでしょう。

ウツ的な状況になられている方の多くは、与えられたものは必ず成し遂げなければいけないと、達成度を120%位に設定されているのではないかと思います

—80%だと、結果的にはどうなるのですか？

結果的には、達成度が高くなるんです。なぜかと言えば、20%のユトリがあるからです。意外に思うかもしれませんが、思わぬ成果をあげることができたという声を聞きます。

—今まで120%、150%の目標をもっていて、周りからの期待にも応えようとしていた人にとって、目標を80%にするにはどう考えたらいいでしょうか？

社会の根幹にあるのは個々人です。自己の心身が健康で無ければ、他者を支えることもできない「合理的な自己中心主義」です。利己主義の対極にある論理ですね。

まずこの論理を認識していただきたいと考えます。

先ほどの乗馬の例で言えば、馬を力で御そうとすれば、必ず馬は逆らいます。

負けじと手綱を力ずくで引くのではなく、瞬間的に、緩めるという対応ができなければ、乗りこなす事は出来ません。乗馬は難しいんです。

肩に力が入りすぎていたと思ったら、深呼吸してみても、肩の力を抜いてみると自分の状況が少しは見えてくるかもしれません。

そして「鞍上人無く、鞍下馬無し」人馬一体という結果が得られます。

—80%に設定すると、仕事の辛さも少なくなり、楽しく感じられるようになったりしますか？

はい、「柳に風（雪）折れなし」ということわざがあります様に、大きな大木であってもモロに強風を受ければ、ボキリと折れてしまいます。柳のようにしなやかに、柔軟に成れば折れる事はないわけです。

それが20%のユトリでしょうね。高層ビルの上階にいけば行くほど微妙な揺れがあります。あの揺れがなければ、地震に耐えられないのと同じことでしょう。

—例えば、育児の場合には、ユトリはなぜ必要になりますか？

育児には、お母さん、お父さんの笑顔が大切です。これは、ユトリがなければ出ませんよね。そして、子供の前では喧嘩をしないこと。これもお互いにユトリがないとダメですよ。



そして、言語野が発達するまでは子供は親に何かを伝えようと、叩いたり泣いたりします。そういう時には、叱らずに子供の気持ちを読みとってください。お母さんは、読みとれるようになると思います。これもユトリがなければ出来ません。

言語野が発達してきたら、人間としていけないことは叱る。ただ単に叱るのでは、ユトリがないですよ。ユトリがあれば、なぜしてはいけないかということを諭すこともできるような気がします。叱るのではなくて「諭す」でしょう。





心理カウンセラー 谷村 剛臣（岡山県真庭市）

カウンセリングルーム A/T <http://www8.ocn.ne.jp/~hayami/index.html>

（詳細情報）



「日常的に、何かできることはありますか？」

働いて居られる女性にお勧めしていますが、クールダウン、リセットタイムという時間です。

どこかで、仕事モードから自己モードへの切り替え。その逆も同じです。

出勤時だったら、お気に入りのカフェなどで、新聞を読みながらコーヒーを一杯飲むとか、退社時だったら、高層ビルの上階のバーで、例えば20分でもいいから、ブランデーを飲んで、夜景が見られるところだったら、夜景でも眺めながら頭の中から仕事モードを抜いて空っぽにしてみてはどうでしょうか。もちろん、バーでなくてもカフェでも良いんです。

いつもの通り道に何か切り替えることができるような場所がない

か少し意識されてブラブラしてみ

てはどうでしょうか。

終電でボタンQだと、こうするこ

とさえ、ままならないですよね？



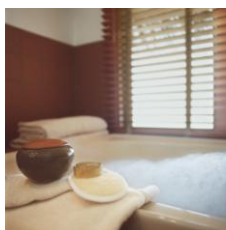
「谷村カウンセラーはユトリをもつためにしていることはあるのですか？」

クールダウン時間をとっています。23時には、パソコンを落として、寝るまで、テレビを眺めていたり、お風呂に入ったりと、仕事モードから切り替える時間を作ります。

また、週に1回、買い物に車で行きます。移住致しましたところが、「ここは日本か」というくらいのとこに住んでいるので（笑）、週に1回でかけて、行きつけのお店で話をしたり、ちょっとした相談にのったり、そんな日を設けています。

また、ちよつと贅沢ですけれど、

お風呂ではラッシュユの石鹸を使ったりしています。これは臭覚刺激で、素晴らしい香りを楽しみながら、頭をからっぽにして湯船につかってリセットしています。



（注）本文は、谷村カウンセラーへのインタビュー内容です。（2009年6月現在）