

「小さいことからやってみる」

◇◇◇◇◇

変わりたいと思った時には、まず「変わった」と簡単に思えるような小さい変化を積み重ねることが大事、と長谷川カウンセラー。

小さい変化、ささいな違いというのが、その人全体をすごく大きく動かすきっかけになるようです。

日常生活において、小さい変化に気づくことで、自分を変えていく方法について、長谷川カウンセラー（カウンセリングルーム ケアセルフ（東京都））にインタビューしました。

◇◇◇◇◇

—人は、どのようなことを具体的に
変えたいと思うのでしょうか？

今の自分に不満だからということが多いです。自分の置かれている立場や状況、顔形も含めて、笑顔の出し方まで、自分が満足できていないと変わりたいと思います。

—自分自身の変化というのは、どの
ようにして起こっているの
でしょうか？

例えば、いつもは上から見ていたのを下から見てみるなど、見方が変わると、今までと同じものを見ていたとしても違うように見えると思います。同時に相手も違う角度から見るので、こちらの印象も違ってくると思います。

そうすると、相手から受ける対応や印象も変わってくると思いますので、こうしたことから、今までの

自分との違い（変化）について気づくことができると思います。



そうしていくと、だんだんと感覚も変化してくるので、さらに、違う（変化）自分を意識できるようになってきます。

これが、変わったと思う時であると思います。目に見えるようなものや物理的な変化には一人でも気付けるとは思いますが、「変わりたい」という時の変化については、自分以外の人が変わること、自分自身の変化に気づく、変わるということになってくると思います。

—例えば、自分が変わったと
思える、
小さな変化とは、
どのようなことが
ありますか？

簡単な例だと、「普段通っている道と違う道で帰ってみる」という風にもいつもやっていないやり方で、何かを試してみるとか、決まり切った動作や普段から何気なく繰り返している同じようなものに対して、今までとは違ったことをやってみる、ということがいいと思います。

これは案外、自分一人では難しかったりすることなので、カウンセラーという立場の人がいるとやりやすいと思います。

「カウンセラーと話した場合、どのように小さい変化を見つけていくのでしょうか？」

◆カウンセラー◇相談者

例えば、

◆「最寄駅からあなたは家までどうやって帰っていますか？」

◇「バスで帰っています」

◆「じゃあ自転車、帰ってみてはどうですか？」

あるいは、

◆「いつも何時のバス、電車に乗っていますか？」

◇「8時です」

◆「そうしたら、ちょっと早い電車に乗ってみてはどうでしょう」

あるいは、

◆「何両目ですか？」

◇「いつも3両目のすぐドアの脇です」

◆「ちょっと奥に行ってみませんか？」

という風なことをしてみてください。決して、大げなことをやる必要はありません。大事なのは、ほん

の少し違うことをやってみましょうということですよ。

「えっ、そんなことでいいんですか？」というようなことでいいんです。

そして、そういう風に少しやってみるといのがきつかけになりまし、そのほうが実行しやすいと思いませんか？

—そのようなことをすると、変化というものは感じられるのですか？

どう思いますか？そんなの別に感じないと思いますか？

—・・・はい。

そこなんです。実はそんなことをしても何にも変わらないと思いません。だからやってみることに抵抗がなかったり、抵抗が少なかったりすると思います。そこがポイントなんです。

何か変わりたいと思っっているけれど、どうしたらいいかわからない、こうしたただ何かがすく遠い目標のように感じて上手くない人がいると思います。

そういう人にとっては、実はこういう何にも変わらないような本当に小さい変化、ささいな違いというのが、その人全体をすごく大きく動かすきつかけになることがあります。

そして、たかがと思うことをやってみると、「いかがでしたか？」と聞くとき、「いや／＼別に、いつもと同じでしたよ」と返答がきます。続けて、「どこが同じでしたか？」「何か違いはありませんでしたか？」とさらに聞いていきます。

例えば、一つ前の電車に乗るということは、それだけ早く起きるし、早く出かける準備をするということとです。普段と違う何かをしなれば、いつもと同じ電車に乗らなくてはいいわけですよ。

そこで、その一つ前の電車に乗ることは、何が違うのかを感じるために、自分の意識を向けるようになり、小さい変化に気がつくと思いません。そこに焦点を当てていくことで、大きな変化をしていくことになる

思います。

そして、変わるきつかけの一番のポイントは、「ああ、そうか」「なるほど」と思うことです。そういうことが起きると、小さな変化が、より促進力を与えてくれます。

—まず普段と違う何かをやってみるということが大事なのですね。

そうですね。そしてやってみる時には、本当にハードルが低いことをするのが一番です。

例えばさっきの例で、いつもバスなのに、「歩いてみましょう」ということだと難しいと思いませんか？

いつもは8時の電車なのに、「8時半の電車に乗りましょう」だと遅刻してしまいますよね。そういったハードルの高いもの、明らかに無理なものではなくて、ハードルの低いもの、やりやすいところからやってみるんです。



もし本当に、たいしたことがないと感想も何もなかったら、さらに変化を促せばいいんです。

例えば、今バスだったのを自転車にしてみて、たいしたことがなければ、歩くとか、走るとか、こんな風にして次のステップに進んでいくんです。

ハードルを徐々に高くしていくと、その間（かん）は高いと感じませんが、そういう風に重ねていくと、今と最初を比べてみると変化に気づけると思います。

「形から入ってみるといのはどうなのでしょうか？」

構わないと思います。普段は、こんな服、髪型はしなくて、やってみようというのはいいと思います。

ここで、一つ気をつけてほしいことなのですが、やった後に振り返りをしてください。

やっておしまいではなくて、やってどうだっただろうということ振り返り返ってください。

例えば、いつもと違う服で一日歩

いたら、どうだったか、人の目は気になったか、自分は恥ずかしいと思っただろうか、ということを書き書きでもいいので、ノートに書くなりして気にするようにしてほしいです。

カウンセリングだったら、カウンセラーに話を聞いてもらって、そこで振り返りをするようになります。

もしそれができないのであれば、少しいつもと違うことをやった時に、感じたことやいつもの気持ちの違い（変化）をノートでもなんでもいいので書きとめておいてください。



そうすることはとても大きなポイントになり、少し大げさかもしれませんが、自分がカウンセラーになっていきます。

「変わるときに、モチベーションって大事だと思うのですが、保ち続けることはできますか？」

まずハードルの低いところをやります。そうすると、何か違いがあったりして、「その違いはこういうことでは？」と思って、次に「ああ、なるほどね」というのに気づくと思います。それが、一つのモチベーションになります。

そうして、次にちよつとハードルを上げた時にも、「そういうのいいかも」と気づいたら、それがモチベーションになっていきます。

いきなりできなくても、そういう風にステップを踏むことで、だんだんハードルの高いことも変化が可能になってきます。



このやり方は、「人と話すのが苦手なんです」という人に結構有効な方法だと思っています。

「例えば、人と話すのが苦手な人が、うまく話せるようになりたいと思っただけには、まずどんなことをしたらいいでしょうか？」

まず、「話せるようになりたい」というのは、すぐくあいまいで、漠然としていて、どういうことなのか分からないですよ。

そう言われた時に、「じゃあ、あなた全然話せていないですか」と聞くと、「嫌、そんなことはありません」と大抵の人は答えます。

または、「職場の人達とは普通に仕事の話はしますよね。じゃあ話せているじゃないですか？」と言うと、「いや、そういうことじゃないんです」と大体は返ってきます。

そこで大事なのは、本人が話したいと思えることを話せるようになることです。

だから、まずどういうことを話したいのかということをお聞きして、「身近な人から話してみませんか？」とハードルが低いところから、話しやすい人からはじめ、だんだん、



心理カウンセラー 長谷川 栄司（東京都小平市）

カウンセリングルーム ケアセルフ

<http://www.k4.dion.ne.jp/~careself/>

（詳細情報）



話しづらい人に移ってもらいます。そういう風にしていくと、だんだん話せるようになっていきます。

この場合も当然どうだったかという振り返りが必要です。振り返らないと、やり放しになって、効果が弱くなると思います。

ですので、このような場合は、カウンセラーという人間が必要なという風に思います。

ーそして、本当に大きなことを変えたいと思う時には、どういうことに気をつけたらいいでしょうか？

徐々にハードルを上げていくと、自分の抱えている問題や目標に關わってきます。そして、大きな希望もだんだんと叶えられるようになってきます。

人は、自分の中にいくつも問題があつて、一つクリアしたら次という風に単純にはできていません。

連鎖的に、一個の問題が解決すると、もう一個の問題も解決するようになっていきます。だから、小さい問題を片付けていたら、実は大きな問題も片付いていたということもあります。

だから、小さいハードルを越えてきて少し自信がついても、いきなり

大きな問題に取り組むということには無理な気がするので、次のハードルというように続けていってほしいですね。

（注）本文は、長谷川カウンセラーへのインタビュー内容です。（2009年8月）

