

そういう今の自分を受け入れてみるというような、ありのままの状態を見つめる姿勢が大事であり、スタート地点であると思います。

自分自身が、今は、どういうところに立っているかということ意識してみたいと思います。

—変わるときに、こうしてはいけないことはありますか？

〇〇してはいけないと思ったり、自分を責めたりすることはしないことです。

例えば、コミュニケーションが上手できないと思っている人というのは、そういう自分を責めたり、意識することで、できないというコンプレックスを自分に植えつけて、マイナス方向に働いてしまうことがあるように思います。

そうではなくて、コミュニケーションが上手くできないと思っているのであれば「苦手なんだ」という

ことをそのまま受け入れることで

できない自分はダメなんだという風にするのではなく、今はそういう自分があるんだという風に受け入れることが大事です。

そういう風にしていくと、どうしたらいいか、ちよつと考えてみたり、行動を起こしてみたりすることができるようになると思います。

そうして何かやってみて、今の自分に関わるようになってくると、小さな変化が起きてくると思います。しかし、なかなか気づくことができず、「変わっていない」と思いかもしれません。

そんな時には、人と対話をするのが大事だと思います。



人と話をしながら、ありのままの自分を聞いてもらうことができる、「自分はこうしたいんだ」ということに気づいていけると思います。

そういった変わりたいけれど、変われないという状態の時には、誰かに見守ってもらうことが必要になってくると思います。

その時は、「それは違う」とか「そうしたほうがいいと思う」とか、自分の感情を出さない人に話を聴いてもらってください。ただ話していることをそのまま受け入れてくれる人がいいかもしれません。

この時に、身内や友達などでも、そのまま受け入れてくれる場合ならいいかもしれませんが、やはり今までの傾向などを知っているためにアドバイスなどしてしまうかもしれません。

ですので、カウンセラーや他人に話を聞いてもらったり、相談してみたいと思うのがいいと思います。



「ほっ」とTIME

— そういった小さな変化に気づいて、それを習慣づけるにはどうしたらいいでしょうか？

自分の心の声、「自分は、こんなことを思っているんだ」ということを認識していくことが大事です。

自分の心に問いかけるようにして、「今、自分はどういう風にしたのか」と自分との対話をしていくことがいいと思います。

自分と対話する時に、なかなか頭だけで考えてしまうと、その時だけのことになってしまうので、紙に書くようにするのいいと思います。



「今日、こんなことがあった」ということについて書くのですが、ポイントとしては、その出来事とその時感じた気持ちを分けて書くようにすることが大切です。

そういう風にして、毎日書くようにしていき、普段から自分の心に聞いかけながら紙に書き、自分を知るようにしてみてください。

— 急に変わることはできるでしょうか？

いきなり変わる、変われるということは、余程、衝撃的なことがない限り難しいと思います。

やはり徐々に、小さい変化や自分の心の声を認識することを習慣づけていき、年月をかけてゆっくり変わっていくのいいと思います。

小さい変化の積み重ねが変わるポイントのように思います。

そうしていくと、ふとした時に、他人と話すのが楽だと感じたり、今までできなかったことができたりと、そんな風にして変化に気づいていけると思います。

また、一步を踏み出す時というのは、すごく難しいと思います。

その時には、今自分がどうしたいのか、それをしてみたいのか、楽し

んでみたいのか、という自分の素直な気持ちに従ってやってみるといいと思います。

— 佐藤カウンセラーの所では、自然のワークというものを行われていますが、その効果について教えてください。

人間は、本来、自然な存在であると思いますが、人間中心の社会、環境で生きていると、どうしても人間関係の問題などを抱えてしまい、自然な存在ではなくなってしまうと思います。

そんな時に、人間中心の環境から離れて、自然の中に身を置くことで、自分の存在を無条件に受け入れてもらえたり、大切にされて貰えたり、ということを味わうことができるようになります。

そうして、自分の存在を受け入れてもらえる感覚を味わうことができるようになりますと、条件づけられてきた社会や自分から解放されて、自

然な自分を感じることができるようになります。

また、生きていることの喜びを感じやすくなるように思います。

自然の豊富な所に行き、こんな風に自分を感じられるようになると、自己肯定感が上がってきます。

そうすると、社会に戻った時に、対人関係の問題や今自分が抱えている問題にも気付きやすくなると思います。

木に触れたり、コミュニケーションをするだけでも、木からエネルギーをもらい、心地よく感じる事ができると思います。



ワークの様子



心理カウンセラー 佐藤 有輝（群馬県高崎市）

「変わろうとしなくてもいいよ。そのままの自分を大切に歩いていこうよ」

「ほっ」とTIME <http://www.ho-ttime.com>

（詳細情報）



「なかなか街中に住んでいると、緑に囲まれたところに行くことができないのですが、街中に住んでいてもできることってありますか？」

例えば街の中に住んでいても、街路樹や公園ってあると思いますし、自宅でも観葉植物などがあれば、同じようにしてみることもできると思います。

木に触れるだけでも、効果があると思います。

そして、できれば同じようなことをして、感じたことを分かちあえるような仲間がいたらいいと思います。

「今日、木とこういう会話をしたよ」とか「こういう風に思ったよ」とか、そういうことをして、お互いに分かち合うことが出来ると、少し心がホッとするようになってくる

と思います。

そんな風にして分かち合うと、「自分だけではない」「自分一人だけではない」という風に共通の認識を持つことができます。そうすると、狭まっていた今までの意識が広がっていったりします。

話す前は、自分は孤独であるとか、心が開けない状態であることが多くても、話し合った後には、心が通じ合い、孤独から解放されていくことが可能になると思います。

私の所で開催しているワークに一人で来ていただいたりしても、今のように分かちあったりすることで、人と繋がったり、自分の心と繋がる感覚を持たれる方が多いように思います。

（注）本文は、佐藤カウンセラーへのインタビュー内容です。（2009年8月現在）
※文中の写真は一部を除きイメージです。

■講座情報

「ほっ」とTIMEでは、自然の森でのヒーリングワーク（不定期）を開催されています。その他、セミナーやワークについての最新情報は、こちらをご確認ください。

<http://hothottime.exblog.jp/>