

「人は変わることによって成長する」

◇◇◇◇◇

「変わりたい」と思う時というのは、自分の嫌な面を良い方向にしたいというイメージがありませんか？

カウンセリングルーム ミスタヴェイス（東京都）の安藤カウンセラーのお話を聞きながら、「今よりもっと自分自身を向上させたい」というのも変わることだと気づきました。

さて、「さらに良くなりたい」と思っても、ゲームのようになかなかレベルアップできず、現実には厳しいなあときらめてしまいがちです。さらに良くなるための方法やコツはあるのでしょうか？安藤カウンセラーにお聞きしました。

◇◇◇◇◇

—人はどんな時に変わりたいと思うのでしょうか？

自分自身の周りや自分自身に問題が多発している時というのがあります。この時は、最初は自分が変わりたいというよりも現状を何とかしなければいけないという風に思っています。

そして、人に相談しているうちに何となく「自分が変わらないうちにならないうち」とか「変わりたい」という流れになっていくと思います。



一番変わりたいと思っていることは、今の自分の性格や行動面とかに大きな不満がある場合だと思えます。違う自分になりたと思う方は多いかもしれませんね。

また、自分への不満がない場合でも、「何か向上したい」とか、「もう少し自分自身をレベルアップしたい」という時にも変わりたいと思うものです。

その他としては、人生の中で何となくですが、「変わり目に来ているのではないか」と自分で感じる時でしょうか。

—人生の中で変わり目というのは、どういう場合がありますか？

人それぞれであると思いますが、「仕事もプライベートもうまくいって、何か不満があるわけではないけれど、少しこのあたりで自分が変わると、もう少し何か違うことになってくるのではないか」と直感的に思う時期があるように思えます。

そういう時は、本当に問題もあまりなく、スムーズに流れていることが多いように思います。

—向上心をもって変化していく場合、何かよい方法はありますか？

向上心があつて、もつと上を目指し、レベルアップすることは、もつと違う世界を見ることができたり、もつと違う人達に出会えたりという、楽しさがあると思います。

ただ、何かを向上させたいと思つたら、まず自分が決断しないと、本当に変えるということは難しいと思います。決断してないと、その後の作業というのがなかなかできないと思います。

ですから、まず自分自身に対して、「自分は変わる」「変わると決めたんだ」という風に言うことをしてください。

どうしても、自分の意思ではないけれど変わらなければいけない時があつて、なかなか決断できない時は、先ほどのようにアフオメーションをしてみてもいいでしょう。

例えば、「私は変わると決めた」という言葉を、毎日、何回も何回も言っていくと、自分がその気になつて、その後の作業をやっていくことができるようになると思います。

アフオメーションとは、このように、その言葉（私は変わると決めた）を何回も繰り返し言い、自分自身が宣言することをいいます。



向上心を持つには、人から注意されたり、怒られたり、自分が失敗した時というのが向上するチャンスだと思えます。

そういったことを言われたらすぐにメモをして、「それを変えよう」と思う気持ちを持つといいと思えます。そうすることで、自分自身のレベルアップにつながっていくと思えます。



— 変わりたいと思うときの目標や意識の持ち方について教えてください。

最初は、漠然としていると思いますので書いてみましょう。書いていくとハッキリしてきますから、書いて自分の目標を作っておくと思います。

最初は、少し遠いような大きな目標、最終的にどんな風になりたいかということを確認にして、立てておくと思います。そういう目標を持ちながら、途中の段階は、ちょっと小さく区切りながら進むほうがいいと思います。

— 例えば、大人になってから、自分の感情を素直に表現したいという目標を立てた場合は、どうしたらいいのでしょうか？

人は、「こうになりたい」とか、「自分の性格のこの部分を変えたい」とか、「自分が変わりたい」と思っているても本当はそこまで必要とは思っていないことが多いですね。

だからまずは、「自分が感情を素直に表現したい」と本当に望んでいるのかということが大事です。

最初に、本当に自分がそうなりたいのか確認することをするために、それだけのことをしなくてはいけないという覚悟というようなものを決断することが大事になってきます。

本当に変えるつもりがあるのなら、「変わるんだ！」と心に決めてください。

そして、決めた場合には、期限を設定してください。これは重要で、「いつまででもいいや」と思っていると、

なかなか変わらないと思います。ですので、例えば「今年いっぱい変わるぞ」とか、「今から3か月以内」とか、「何月までには変わる」という風に、自分で決めておくということが大事です。

その上で具体的に素直に感情を表現するためにはどうしたらいいだろうかということを考えて、いろいろと書きだしてみることが一番分かりやすいと思います。

そして、始める時には、本当に少しのことから始めて下さい。

例えば、人に何かやつてもらって「ありがとう」と言いたけれど、言えなくてそのまま黙っている人がいるとします。やはり、そういうことは言葉にしないと分からないこともあるので、まず「ありがとう」の言葉から言おうと意識してみます。

はじめは、10回に1回は言ってみようというところから始めてみてもいいと思います。もともと苦手

なことなので、いきなり難しいことから始めようと思ってもなかなかできません。

タイプもあると思いますが、もともと慎重だとか大人しい感じであれば、少し小さなことから始めた方がいいと思いますし、逆に元気で活発だけど、表現することが苦手な人は、割と大きなことから始めてもいいかもしれません。

そしてその繰り返し、トレーニングが大事です。変わろうと思ったら、パツと変わる風に思いがちですが、例えば大人（30歳代とか）になるまで培ってきたものをいきなり変えるのは難しいと思います。だから、いきなり変わるとは思わない方がいいと思います。

また、変わるためのトレーニングの時間だとか、思い込みを自分の中で作る時間が必要です。



そして、うまくできた時には、寝る前などに、自分で自分を褒めてあげてください。

「今日は、1回ありがとうと言えた、素晴らしいですね」とか、「ちゃんと言えた」ということを繰り返し褒めてみてください。そうすると、徐々にできるようになってくると思います。

—例えば恥ずかしいとか、緊張してしまうということを変えたい時はどうしたらいいですか？

すごく緊張してしまうとか、恥ずかしいという方は、結構根深く思っている面があるように思います。

そういう思い込みの部分は、なかなか一人では見つけられません。そういう時は、カウンセリングなど話して、こんな思い込みがあるのではないかということ、一つずつ外していくことが必要だと思います。

例えば緊張しやすい人は、そういう場面に入る前に、自分を少し緩めたり、気を入れてみてはどうでしょう？

う？

気を入れるって、活を入れるという風にも言いますが、自分の中に少し活気がでるような状態を作り出す。元気が出たり、リラックスするようなツボを押しておくとか、ピジョンとその場飛びをして気分を和らげたり、活気づけたり、頬をパンパンと叩いたり、四股を踏むというものがあります。

色々なやり方がありますが、その緊張したり、恥ずかしいと思う場面の少し前に2、3分、時間をとって作業をするとすごく効果があります。

運動やスポーツをする前に、ウォーミングアップをしますが、同じような効果があると思います。

またスポーツをして、体の中から活気づけるといことは、自分を変えていくという意味ではいいかもしれません。



—変わるときのコツというのはありますか？

自分自身について、「こんな風に考えているんだけれどどう思うかな」と誰かに聴いてみるというのもいいかもしれません。

特に自分の性格というのは、自分では分からない部分も多いので、人に聞くことでわかってくることもあると思います。

自分が何かこういう風に変えたいと思っても、「そっちではなくこっちではないですか？」という場合もあります。

そういう風に、周りが感じていることと、自分が感じていることが結構違う場合があると思います。

人に聞いたり、普段から、人が言ってくることを、特に不快だと思ったりを言われた時に、「そこを変えた方がいいんだなあ」と気づいて、それを変えていくというのが変わる一つのきっかけになるかもしれません。



心理カウンセラー

安藤 はま子（東京都練馬区）

カウンセリングルーム ミスタヴィス

<http://mistavis-home.seesaa.net/>

（詳細情報）



また、自分の身にトラブルが起きた時は、人のせいにしたり、「運が悪いんだ」ということだけで、終わらせないようにしてほしいです。そういうトラブル、悪い出来事というものが、逆に良い方に使えるというような気持ちをもっているといいかもしれませんね。

そうでないとトラブルがあると、また同じことを繰り返しますよね。

そういった問題が起きている時というのは、変わらなければいけない時だなあとか、自分自身の何かが変わる必要な時期にきているんだなあとという風な目を持つようにするといいかもしれませんね。

そして、やはり変わる時というのは、上手くないかと疲れたり、焦ったりという気持ちは出てくると思いますので、小休憩してみるのもいいと思います。

気分転換になると思いますし、疲れてやる気がなくなると、そこで放り投げてしまうようであると、長続きできません。今していることを小休止して、そのことを一瞬忘れて、好きなことをして過ごす、そういう切り替えをしていくといいと思います。



休むと人間ってまたやる気が出てくるんですよ。休んだとしても、もともとの変わりたいという心を強くもつていけば、多少の波があっても変わるという元の道筋に戻っていけると思います。

もちろん、そういう場合でなくても、変わろうとしている時には、小休憩を入れると、グンと楽になります。

また、根本の問題のような大きなことだと、なかなか変われなくて苦しくなると、もう嫌だなあと感じてしまうことがあると思います。そうしたら、少し休んだり、誰かに話したりすることをお勧めします。

（注）本文は、安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）

