

「30代、これからの人生を活かすには?」

◇◇◇◇◇

30代に焦点を当て、その年代の心について、心理カウンセラーにインタビューしております。

今回は、原田憲子カウンセラー(セラピールームミルラ(北海道))に、30代のこれからの自分の人生をさらに活かしていくための心についてお聞きしました。

◇◇◇◇◇

—30代のこころの特徴とは、どのようなものとお考えですか?—

今まで疑問を持たないで、やってきたことについて、ふと立ち止まって考えてみる年代でしょうか。今までの自分自身、これからの自分自身を整理整頓する年代だと考えてもえらえらと思います。

一般論になりますが、30歳前までは、良くも悪くもエネルギーが上がり、何でも面白くて、何でもできるという勢いがあるんですよ。

そして30代半ばになると、フツと落ちてくるのを自覚するんですね。「これでいいのかしら」と思う方が多いように思います。

自分と向き合う時が来たということでしょうね。そうして、自分の内面に意識が向かって、「本当はこう考えている」「こう感じている」といった自己表現をしたいと思う

ようになるのですね。

人間をチャクラシステムという生命エネルギーからいうと、30代は、第5チャクラに対応する年代です。第5チャクラは、自己表現、コミュニケーションといった交流をサポートします。

自己表現やコミュニケーションをするということは、「表現するという気持ち」「何を表現したいか」「誰に向けて」が必要になってきますね。つまり、自分の中身を整える必要があるわけです。

自己表現している人達でも、より良いものを求める、そんな年代になってきます。そのような自分探しというものの必要性を強く感じる年代だと思います。

結婚して子供がいる女性であれば、子育てが一段落して、ちょっと別な方に目が向く時です。

カルチャースクールで何かを学ぶとか、パートにでるとか、仕事に復帰するとかする時期だと思います。



女性はホルモンバランスに、とても影響を受けやすいことでもありますね。30代後半はそのバランスが変わる頃でもあります。

バランスが変わると気分も変わります。感情が荒れたり、全部を放棄したくなるかもしれません。何かを変えたいかなのです。

そういう変化の時期に、ご主人との間で何かトラブルがあると、「離婚」という意識がフツと出てくることがあるようです。35歳から40歳前半というのは、女性にとっては重要な年代だと私は思っています。

—カウンセリングに来られる方はどのような方でしょうか?

とても単純にいうと、カウンセリングや相談に来られる方は、自分の方向性が定まらないことで、悩んでいらつしやるようです。

私たちは、親の経験や身近な他人の経験を自分なりに取り入れて行動していると思います。でもそこで、うまくいかないとか、どうも違うようだという時に、新しいやり方を求めます。そのような時にカウンセリングに来られるのだと思います。

—そういった時というのは、どのようなことから始めるのでしょうか?

まずお話を聞きます。そして、ご本人が何を悩んでいるのか、何を解決したいのかということをお聞きしていきます。

ただ本人が自覚している「これが悩み」だというのは、「これを解決すれば」というのは、お話を聞いてみると、違いかもれないということがあります。

具体的に言うと、例えば夫婦の間で問題があるとします。お母さんである相談者が、本当は自分には、社会に出て仕事がしたいと思つていて

も、子供が小さいとか、夫がダメつて言つたなど、モロモロの理由から敢えて仕事に出ないでいると、自分に對して不満がたまりまますし気持ちも満たされません。

そんな時、些細なことで夫と喧嘩になつてしまつたとします。それがきっかけになつて、それまで抑えていた不満が夫に對する不満に誘われて、どんどん膨れてしまひます。

表面的には夫とのことで悩んでいると見えるのですが、自分の気持ちを見つめていくと、「仕事をしたいのにできない」ということが根本にあると気がつくのですね。

そこで、そういう方向に向かつて問題を解決していくということになるのです。方向性が分かると、人は、ものすごく力を発揮します。その方向性を見つければお手伝いをするのがカウンセラーでしょうね。

—30代の人の悩みというのはどのようなことが多いですか?

やはり、これから自分はどうしようか、という悩みを持つ方が多いです。そこで、何を焦点にしていくかという、意識が必要になってきます。意識を変えようとする時には、まず、今の環境の中で、自分はこうしたい、こういう目的があるというように、考え方をはっきりさせていくと良いと思いますね。

例えば、自分が好きなことをやっている、嬉しさや気持ちの良さを感ぜられますよね。そのフィードバックがあるから、人は元気でいられるわけですよ。

目的や考え方がはっきりしていると、嬉しさや気持ちのよさを感じる方向へ行動するようになります。今という状況は、どんどん変化していくでしょう。この先どうなるかわからないですよ。

ですから、いつも自分で選択しているという意識があれば、強いと思います。

自分自身で決めることができるのであれば、させられているという観念的な気持ちではなく、たとえ失敗したとしても、納得できる選択ができるようになると思います。

なかなか難しいとは思いますが、そういう生き方ができれば、本人はいきいきできますね。

—人というのは、環境がどうであれ、意識をしっかりと持っていれば、いきいきしていただけるのでしょうか?

そうだと思います。自律とは、自分で決めて行くということです。もちろん、自分の意向だけでは決められないことも沢山あります。状況は、他の人の意向とも兼ねあつて動いていくわけですから。

その時、「自分はさせられているだ」とか、「押し付けられている」というように、受け身だと思つている人が多いように思います。もしかして、自分で決められないと思つていて、受身の立場を選択している可



心理カウンセラー 原田 憲子 (北海道札幌市中央区)

セラピールーム ミルラ

<http://myrrh.sakura.ne.jp/>

(詳細情報)



能性もありますよね。特に日本の女性には、可愛い女というのが世の中ではまだまだ流行りであるようなので。そして、男は、強くなってはならない。「オレについてこい」みたいなものが男らしいと言われたりと、まだまだ、そういう傾向が強いように思います。

本来は、男も女も同じはずで、インシアチブを取るのとはどっちでもかまわないですよ。女の人が「私はこうしたいんだけど、あなたどうなの?」と問いかけることで、男の人も「オレは男だ」というのではなくて、お互いに話し合うことができますよね。

ごく不安になるんですよ。自分で選択してGOサインを自分で出せるような人間になればいいと思います。人間ってすごく力を持っていきますし、それを意識して生きていくことができれば、「どうしよう」と悩んだとき、解決に積極的に向かっていく態勢に入っているとだと思います。

もちろん、やらないという選択もありだと思えます。やらないという選択した自分自身を責めるのではなく、積極的に「受身の自分」を自覚していれば、その選択も良いということですね。

—30代の方へメッセージ—

悩むということは、悪いことではないと私は思っています。今までのやり方では、どうもうまく進まない、解決しないという時に、誰もが、どうしようと思わわけです。

そういう時に、安心できる全く知らない他人に全く新しい知識を入れてもらうことがとても有効であると思います。

全然、別の環境に身を置くことで、全然、別の刺激が入ってきます。

人は、刺激されなければ、自分の新しい能力を見つけないことができないんですね。行き詰った時には、カルチャーでもいいですし、カウンセリングでもいいですし、やったことのないことをちよつとでもやってみては、どうでしょうか。

人生は、すべてが学びかなって思えます。全てに意味があると思えます。そういうところに身を置いて、自分自身の感触を味わうところから始めてみてはどうでしょうか。

(注) 本文は、原田カウンセラーへのインタビュー内容です。(2009年7月)

