

## 「無用の用」

◇◇◇◇◇

心に関する言葉を一つ選んでいただき、その言葉にまつわるお話をお聞きしています。

今回の心に関する言葉は「無用の用」です。

この言葉には、どのような意味・思いがあるのでしょうか。こころのリラクセーションの益子カウンセラーにお話を聞きます。

◇◇◇◇◇

—無用の用とはどういう意味でしょうか？

この言葉は、紀元前の荘子という方の言葉です。例えば、幅20cmの橋がかかっていたとします。そこは底が見えない奈落の底です。20cmという幅は、物理的には人が渡るのが可能なのですが渡れないと思います。渡るには、すごい勇氣が必要です。



しかし両端に、さらに10cmずつ足してみるとどうでしょうか。総幅40cmです。そうなるかどうか、渡れるようになると思います。

ですが、実際に渡るのに必要な幅は20cmです。両端に足された10cmずつは、本来は無用なのですが、有用になっているんです。

この言葉は、簡易にいうと明らかに無駄でも、必要なものであるということなんです。

そして、カウンセリングでは、その両端10cmずつ（20cm）というものが、カウンセラーの役割であると思い、私の中でいつも「（カウンセラーは）無用の用」であるという風に思っています。

そして、40cmになったら、「これだと思ったら渡れる」と思いますが、それを判断するのは、あくまでも相談者自身です。

カウンセラーが指示したりアドバイスすることはありませんし、カウンセラーが背中におぶったり、一緒に手をひいて渡ったりすること

はありません。

相談者がご自身で判断して、渡るうと一歩を踏み出すために、40cmにしてあげる、両端10cmずつ作ってあげることがカウンセラーだと思っています。



—具体的には、カウンセリングはどういったものでしょうか？

カウンセラーは常にクライエント自身の心の中を映し出せる鏡だと思って下さい。自分に話しかけるつもりでカウンセラーに話してほしいと思います。

そして、カウンセラーというのは、完全に守秘義務がありますので、絶対に他人に話を漏らすつていうことはありません。

ここで大切なのは、声に出して話すという事です。媒体は電話でも対面でも良いのですが、頭の中で考えているだけではなく、声に出して話すと効果は全く違います。それが、カウンセリングの初めの入り口です。

そして、声に出して話していると自分の立ち位置が確認できます。

その立ち位置が良いか悪いかではなく、『今、自分はここにいる』と分かるだけでよいのです。

そこから、一歩前進するか、一歩下がるか、右へ行くのか、左へいくのかを意思決定する為に両幅10cmずつの『無用の用』であるカウンセラーがいるのです。

―益子カウンセラーが、カウンセリングで特に重点を置かれていることはどのようなことですか？

よく言われるネガティブシンキング、ポジティブシンキングと言われる考え方がありますが、私はメタポジティブ思考という考え方を重視しています。

クライエントに対して、『今、ココ』（現実）というのを重点に置いてもらいます。

『ネガティブシンキング』は、過去の忌まわしい記憶に囚われ、今現在に意識が集中できずに、『またきつと失敗するに決まってる』という考え方です。

過去に囚われ過ぎて、今の自分の良さや今の幸せを見逃しています。そして過去の記憶に振り回されて疲れてしまいます。

『ポジティブシンキング』は、積極性とか、今は手元がないけど、がんばって絶対手に入れるぞ、的な考え方です。

でも、今現在は手元に無いもの（未来）に意識を集中してばかりいるので、疲れてしまいます。そして辛くなってしまうます。

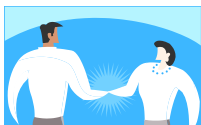
それに対して、『メタポジティブ思考』は、今手元にあることに意識を集中させる。

つまりポジティブシンキングは『今は平社員だけど、絶対社長になつてやる！』

メタポジティブ思考は

『今は平社員だけど、大切な人が傍に居てくれる』

今ある事、今の自分の状態をポジティブに考えるところを大切にしています。



―では、カウンセリングはどのようなときに利用したらいいのでしょうか？

これは、私の体験なのですが、夫が心因性鬱になった事があるのです。それも劇的な大事件に巻き込まれたのです。

そのときの私は今起こっている現実が受け入れられず、かといって誰にも相談出来ずに、私自身も鬱になってしまいました。

今の自分の『立ち位置』を見失っていた私は夫に対しては『頑張れ！何をしているの？』と一番言っていた。いけない言葉を投げかけていました。

あるがままの現実を見れなくなつて、内側の悪い想像ばかりが思い浮かび、『自殺』まで考えていました。

そんな時に私はカウンセリングを受けて『今の自分の立ち位置』に気づくことが出来ました。

私たちは全く『自殺』なんてする必要も何もなかった事に気づけたのです。

こんな劇的な事でもなく、『ちよつと心が苦しい』時、『気持ちが悪くモヤモヤする』時、それは友人であっても良いのですが、その時の解決にはなりますが、また同じ思考を繰り返してしまいます。

そうならない為にカウンセラーは『思考は変えられる』という事をクライエントと一緒に協同作業として訓練していくのです。

—劇的な出来事でもなく、カウンセリングを利用されるようになるというと思いますか？

理想としてはスポーツセンターやジムに行くような感覚でカウンセリングが受けられるようになる

と良いと思っています。

ちよつとした何でもないこと、でもちよつと何か心に引っ掛かることがあったり、「ああ、私、今何をやっているんだろう」とか『私は何故いつもこうなってしまうんだろう』というときに、本当に気軽に受けていただけるようになるのが、一番理想ですね。

本当に落ち込んでしまつて、鬱状態になる前に、『自分の立ち位置』を確認する為にカウンセラーにお話をさせて頂きたいです。



—例えば、友達と話すのとカウンセラーと話すことの大きな違いは何ですか？

友達と話すのもカウンセラーと話すのも、話す目線の高さは一緒なんです。

ただ、カウンセラーは相手のすべてのことを一旦受容します。

例えば、友達と話していたら、「あらあんたそれは違うんじゃない？」、「こうしたらいいんじゃない？」とアドバイスのようなものを言ってくると思いませんか？

その時つて、せっかく思い切つて言つたのに何か否定された気持ちになりませんか？

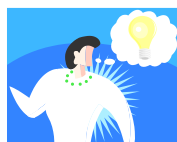
カウンセリングの場合はすべて一旦それを受け入れます。どんなに間違つた考えであっても、カウンセラーは受け入れます。受け入れられたことで、クライエントは『安心感』を得ます。

その中で、カウンセラーはクライエントにとつて正しいか正しくないかではなく、クライエントにとつて良いか悪いかを見極めます。

そして、カウンセラーは『無用の用』となつて、クライエントと協同して進むべき道への援助をします。

カウンセラーは、クライエントを『おんぶ』したり、『抱っこ』したり、『一緒に手を繋いで』その道を進む事はできませんが、一歩進む為の立ち位置の確認と一歩進む援助をするのがカウンセリングだと思つています。

つまり、お話をして『自分に気づける』事が大きな違いだと思います。



### ―最後に一言お願いします―

カウンセリングは決して敷居の高いものではありません。

勿論、自分とカウンセラーとの相性はありません。

心に何か引つかかったらカウンセラーを自由に変える権利はクライアントにあります。

この人なら何でも話せそうだと思えたカウンセラーに思い切った自分の思いや苦しき、悲しみ、息苦しき、モヤモヤを話してみてください。きつと、自分の中で変化が起きると思います。

### ※メタボジティブ思考

トニー・ブザン (Tony Buzan) / ロンドン出身 / 1922年6月23日) は、イギリスの著述家、心理学、アメリカ文学、数学を大学で学んだ後、学術ジャーナリストとして活動し、1980年代には、メンサ・インターナショナルの国際的な機関誌の編集に携わっていた。これはIQが極めて高い人たちを中心とした団体の雑誌で、その仕事で元でBBCの教育番組の企画の相談を受け、その際のアドバイスを元で自分で一冊の本を執筆したが、彼の本『頭が良くなる本』(Make the Most of Your Mind, 1977年)である。以来、彼はこの方面の番組、セミナーなどに多数出演、著書も多数ある。

### ※無用の用

莊子(生没年は厳密には不明だが、紀元前369年〜紀元前286年と推定されている)は、中国の戦国時代の宋国(現在の河南省)に生まれた思想家で、道教の始祖の一人とされる人物である。その中の人間世篇での言葉。



心理カウンセラー 益子 えり子 (神奈川県横浜市栄区)

こころのリラクゼーション <http://www1.ttmv.ne.jp/ma0502/>

(詳細情報)

