

「 here and now 」



自分を変えたい、変わりたいと思っ
ていても、思うように変われない
と感じることはありませんか？変
わろうと色々努力しているのに、ど
うして変わらないのでしょうか。

変わるためには、自分を受け入れ
ること、まず「 here and n
ow」を感じてみて、と話す岩段カ
ウンセラ―。

「 here and now」とは、
どのようなことでしょうか。

変わるといふことについて、岩段
カウンセラーにお話していただき
ました。



―まず、始めに、変わりたいけれど、
変われないのはなぜなのでしょう
か？

いくつか理由があると思います
が、次の3点が主な理由としてあげ
られるかと思えます。

第1に『変わらないほうにメリッ
トがある』

表面では変りたいと考えている。
無意識のレベルで変わらないほう
が得だと考えている場合。

第2に『変わることは怖いこと』

自分を変える、何かを変えるとい
うことは、未知のものに出会うこと
で、怖いことだと思います。その怖
さが変化することへの興味・好奇心
より大きいときや怖さに直面出来
ない場合も変わらないと思います。

第3に『変れない場合がある』

自我が弱いと変化ができないと

いわれています。

その「自我（自分）」とは、自分
を受け入れる心の強度みたいなも
の（専門用語では自我強度という言
い方をします）です。自我が弱い場
合は、本人がいくら変わろうと思っ
て努力しても変わらないというこ
とが起きます。

※自我強度 (ego-strength) については本文
末を参照

―それでは、変わるためのコツ、変
わるためにはどうしたらいいので
しょうか？

いろいろな方法があると思いま
す。

そのうちの一つに「そのままの自
分を受け入れる」ということがある
かと考えています。「そのままの自
分」「ありのままの自分」という言
葉はよく聞くと、思います。

「 here and now」という
「今、ここに」という言葉は、「そ
のままの自分」「ありのままの自分」
を受け入れる大きな要素です。

「 here」というのは、空間的な
ものとして、「ここ」ということを
示し、「 now」というのは、時間
的なものとして、「いま」を示して
います。「そのままの自分」「ありの
ままの自分」の気づきは、「今、こ
こ」の自分を認め、変化へと導きま
す。

自分自身でどんな自分だろう
ということをとらえることができ
ると、たとえ本人は変わりたいと思っ
ていても結果として変わっ
ていくということが起きてきます。

そして、今ここにいる自分を受け
入れるということは、変わるための





心理カウンセラー 岩段 久美子 (大阪府大阪市東住吉区)

カウンセリングルーム 樹輪 <http://wa-jurin.com/>

「気づき」には2種類あり、一つの気づきは、アテンションというふうにあります。そして、もう一つの気づきは、アウェアネスというふうに言われ、アテンションと言われる気づきとは違うと言われています。

このアウェアネスの気づきは、どちらかというと、ポーツとした状態、何か考えているような、いないような状態の時に、ハッと気づくことを示しています。

何となく話をしていて、ハツというふうになることつてありませんか？

「腑(ふ)に落ちる」状態です。

それをアウェアネスの気づきというふうに言っています。アウェアネスの気づきがあると、その瞬間から、変わるといふことが多いように思います。

カウンセリングで、自分を表現すると、何らかの刺激が入ってきて、何かに気づくということは、アテンションでもあり、アウェアネスでもあります。

「カウンセリングで話をするので、何かに気づくきっかけが多くなるのですか？」

そうですね。自分一人でもできないはないと思いますが、例えばカウンセリングというのは、変っていくため、変化を促進するために受けていただくものだと思います。

ですから、カウンセラーとしても、その人の中で変化しやすいように、話を持っていくことがあります。だからカウンセリングで何かを話していく方が、変化というのは当然早いと思いますし、的確に進められると思います。

その時には、どう変わりたいか、今の自分はどうか、ということなどを考えることも大切になってきます。

まずは一度、「here and now (今、ここ)」を試してみてくださいね。

(文責: 岩段 久美子)

■講座案内

カウンセリングルーム樹輪では、個人カウンセリングや箱庭療法、定期的に、インナーチャイルド・ゲジュタルトのワークセミナー、コミュニケーションスキル・交流分析・自分を愛するプログラムの講座を開催されています。



◆自我強度 ego-strength

自己や環境にかかわり、それらを統制する心的能力。次のような構成要素がある。

- ① 適切な現実吟味の能力があること
- ② 不安や衝動に対するトレランスがある
- ③ 適度の防衛機制を用いられること
- ④ 楽しみや創造のために必要に応じて退行できること
- ⑤ 内的葛藤に巻き込まれることなく認知したり考えたり行動できること

(詳細情報)

