

## 「『自分を見つめる』は、感じる」から

◇◇◇◇◇

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「自分を見つめる」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。セラピールーム children の鈴木セラピストにお話をお聞きます。

◇◇◇◇◇

—この言葉を選んだ理由を教えてください。

皆さん、自分を見つめているように見つけていないので、本当に自分を見つめるとはどういうことなのか考えるきっかけになればと思います。

皆さんは、頭で考えて、自分のことを色々と分かっているようですが、意外と分かっていないことが多いのではないのでしょうか。

カウンセリングは、自分を見つめる作業でもあるのですが、質問をしていくと、「あっそうだった」と自分のことに改めて気づくということがあります。

このように、もっと気づくことができるようになってくると、自分というものが、どんどん見つかったいくと思います。

自分を見つめることで、どんどん自分に対しての気づきが深まっていきます。だから自分を見つめる作業は、とっても大事になってくると思います。

—自分を見つめるためのはじめの一步はどんなことをしたらいいですか？

自分を見つめようと思って、まず皆さんがしているのは、頭で考えているんですね。

そうではなくて、自分の中の感覚みたいなものを大事にしてください。感じていることと言うほうが分かりやすいでしょうか。頭で考えてしまっている、その考えというのは、あくまでも憶測だったり思い込みだったり、**現実ではない**んです。他人に対して、「こういう風にはなかったらこう思われてしまうのでは

ないか」とか、「こういう時に自分が言えないのは、どうしてかなあ」という風になりがちなんです。

そして、感じるというのは、今感じていること、**現実のこと**です。

だから、「あっ私はこういう時に、こういう風に感じるんだなあ」という風に感じていただく。自分の感覚を探りにいくと、自分が見えてきます。そして、そこから自己洞察みたいなものを深めていくのがいいと思います。

—では、まず感覚なんですね？

そうですね。感じていることを自分で確認する作業をすることがいいのかと思います。

考えようとすると、どうしても他人に対して焦点が当たってしまい



セラピールーム children



ます。人からどうも思われているとか、人に対してうまくできないとか、それは、自分の軸からズレてしまっていて、軸が相手になっているんですね。

そうすると、相手に振り回されてしまうということもあると思います。

そうではなくて、自分の感覚を見に行く（感じる）と「ああ、私は今こういう風に思っている」とか、「こういう風にできないって感じているんだなあ」と気づきます。

それは、軸が自分になるので、自分自身が見えてきます。そうすると、自分の軸もブレないで済むような気がします。

―感覚が分かってきたら、次はどうしたらいいですか？

「どうしてそういう風に感じているのか」ということを見つめていくと、さらに自分を知ることができるようになってきます。

そのことを意識しておこなっていると、習慣になり、自分一人でもできるようになってきます。

自分ですることは大事ですが、やはり、自分だけだと範囲が狭まってしまいかもれません。そういう時は、誰かと話をしたり、カウンセリングを使ってみたいというと思います。

誰かと話をする、思わぬ質問をされたりしたときに、「あつ・・・」という風に、自分で気づいていけなかったところに気づいていけるようになってくると思います。



―気づいたことを行動に移すにはどうしたらいいのでしょうか？

どう行動するかは、やはり客観視するのが一番いいかと思いますが。

自分とも相手とも一歩引いたところから、自分はどうなのか、反対の立場（相手）だったら、どう思うかなということを経験的な立場から、お互いの立場を見てから、「じゃあ自分はどうしたらいいのかな」と考えてから、行動に移せたいと思います。

―どのような質問をすると、相手は自分を見つめやすくなるのでしょうか？

例えば、何か起こった時に、「それについてあなたはどの感じるの？」というような質問をしてあげるといいと思います。

そうすると、感じていることを探しに行きますよね？

「感じているの？」と言われると、「どう感じているんだろう」と思えますよね。

そうして、何か答えが出てきたら、さらに、「じゃあそういう風に感じているのはどうしてなの？」という風に、さらに掘り下げていくようにすると思います。

でも、何か自分の嫌な面だったり、辛いところを見ようとしたりする人もいますので、そういう答えが出てきたら、逆に、これまで良かったことなどを「そうじゃない時ってどうだった」という風に話を交えてみてください。

今は辛いと思っていなくても、やはり過去に楽しめていたことがあると思います。そのことを忘れていないので、私の場合には、カウンセリングの中で、そのあたりについての質問をすることがあります。

そうすることによって、その頃の自分を見つめるきっかけになって、その頃の気持ちを思い出します。

そして、「その時の自分ってどうだった？」と聞かれたら、その時は、何ができていて、どのように感じていてと言うように探りにいきます。

「何故あの時は楽しめたんだろうか」「今と何が違うんだろうか」と考え、自分を見つめてもらうと、「今はこれをしていない」「この部分は感じられなくなっている」など、忘れていた所に気づくことができるようになってきます。

そうすると、「じゃあこれやってみよう」とか、何か糸口が見つかったり、自分の楽しめる方法がわかったり、何かを変える一歩が見つかったりしていきます。



心理セラピスト 鈴木 明美（東京都江戸川区）

セラピールーム children

<http://www.cims.jp/sun/children/>

（詳細情報）



―鈴木カウンセラーは、カウンセリングの勉強をされて、どんなところが変わっていかれたと思いますか？

自分で分かっていたようで分かっていたなかったということに、勉強をしてすぐに思いました。感じるということが大事だなと思って、いつも自分がどう感じているのかということを探りに行くようにしています。

例えば、「最近何か疲れているな」という時は、「どうして？」「何に疲れている？」と、まず疲れている体の方の感覚に聞きに行きます。

何にこんなに疲れているか感じて、「これかな」と思ったら、さらに、じゃあどうしてなのかなと探っていきます。

それをしていくと、「ここで自分の気持ちが出せないのは、もしか

たら、この気持ちの中のモヤモヤかもしれない」と自己洞察して、私の場合には、モヤモヤと対話できた時に、「あつ解消した。モヤモヤ消えたな」ということがあります。そのモヤモヤに気づくことが一番大事ですね。そこに気づかないと、変えようがないですし、そのまま過ごしていると、気づかないうちに、体の方に症状として出てしまうということもありますからね。



―メッセージをお願いします。

何か変わりたいと思っている場合、行動しなければ何も変わりません・・・。

試したけれどダメだったと思うのは、いつも同じパターンになっていることが多いようです。

何か変わりたいと思ったら、考え方にしろ、行動にしろ、いろいろなパターンを変えてみることも、もしかしたら、と思うことをしてみるといいと思います。

そして、自分を見つめることをやったことがなかったら、それをしてみるというのもこれまでとは違うパターンになりますよね。

それがうまくいかなければやめればいいですし、上手くいけば続けばいいですね。

でも、やっぱりやってみなければわからないというところもあると

思いますので、何か変わりたいなと思っている方は、ちよつと勇気をもって自分を見つめてみてください。一人だとやっぱり難しいと思ったら、誰かと話をしたり、カウンセリングを使ったりしてみてくださいね。

（注）本文は、鈴木セラピストへのインタビュー内容です。（2009年6月現在）

※毎月、コミュニケーションの講座や自分を見つめるための講座を開催しています。詳しくは、お知らせをご覧ください。

<http://childrenews.blog24.fc2.com/>