

「良くも悪くも」

◇◇◇◇◇

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「良くも悪くも」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。hashimoto.biz カウンセリングルームの橋本カウンセラーにお話を聞きます。

◇◇◇◇◇

「良くも悪くも」という言葉を選ばれた理由を教えてください。

カウンセリングには、自己受容へ向かっていく過程があるので、その直前で「良くも悪くも」という言葉の持つ意味が、気づきを促すきっかけになることがあるので、今回お話ししたいと思います。

カウンセリングで、問題について取り組んでいくとき、この言葉の持つ意味に気づいていくことがあります。

カウンセリングに來られた時点では、それまで自分で散々努力してきたけれど、行き詰ってしまい、「助けてください」という方が多いように思います。

そういった方の中で、この言葉から気付きを得ることがあり、日常生活でもこの言葉について考えていただくことが役に立つのではないかと思います。

「カウンセリングに來られた方にとって、「良くも悪くも」とはどういう意味になるのですか？」

例えば、自分の性格がネガティブで嫌だという人がいらつしやいますが、ネガティブなところほど目に

つきやすいものです。

だから気になるわけですが、自分の性格の中に切って捨てたい部分があるということです。

これについてカウンセラーと一緒に取り組んでいった時、「自分の性格は、どうにも仕方がないものなのかなあ」と思うようになってくることがあります。

それは、切って捨てたいと思っていたことが、実は悪いことばかりでもなく、そこから受ける恩恵もあつたんだということに気づくことによつて起こってくる思考です。

実はそれらは、本人たちがそれぞれに生き抜くためや環境に適應しようとした結果、「必要があつて」

現れたものなので、今のままの生き方を続けるためには「必要」なものなのです。

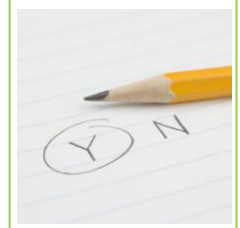
ですから、簡単に取り去ろうとしても、なかなか変えられないのは当然のことですね。

自己受容の前段階として、まず自分の性格を認識・把握するのに役に立つ言葉という意味があるように思います。

「自分で嫌だなと思うところから恩恵を受けていることがあるんですね？」

そうですね。例えば、他人と距離を取る人がいたとしましょう。その人は他人から見れば「引つ込み思案」に見えるかもしれませんが。

しかし、実は本人は自分が攻撃的な言葉を使ってしまったり、他人と関わることでイライラしやすいことを把握しているのかもしれない。



そこで、自分も他人も傷つけないために、人を遠ざける性格を作り上げたのかもしれないということが推測できるわけです。

その人はこのように他人との深い関わりを回避することによって、何とか自分のペースで生活することを獲得していると考えることもできるわけです。

つまり、本人は「引っ込み思案な自分が嫌だ」と訴えていたとしても、実は「引っ込み思案」なスタイルを取ることで自分を守れているという恩恵を受けていることが考えられるということですよ。

「良くも悪くも」と気づくことで、少しずつ変わっていきけるのでしょうか？

そうですね。少し楽になれるのではないかと思います。

例えば取り除きたい性格であったとしても、この性格のおかげでなんとかなることがあったとか、この性格だからこうなってしまったという過去があったとわかっていくとき、「結構、辛かったけれど、そ

こを生き延びてきたんだな」と言う風に考えていけることがあります。

そして、そこでもう一度、現実に戻り「今まで何とかやれてきたなあ」という風に思えると、今までただ拒絶していただけの自分の性格が、「悪いだけではないかもなあ」というところに、落ち着けることがあります。落ち着くことは、現状を受け入れることになりそうですので、そこからまたスタートできるようになります。

ただ切って捨てれば良いということではないということに気付く方が多いように思います。

性格の変容は、カウンセラーが意図的に変えるわけではありません。

また、相談者の方が無理やりに性格を変えよう取り組んだとしても、今までとっていたバランスがあるので、突然変えようとすると、生きていくためのツールを失うような状態に陥ってしまうことがあります。そうすると大抵の場合、余計に元の性格を強めてしまうことが多々あります。

ですから、まず今ある性格を受け入れてから、本当に自分が望んでいるものへ取り組んでいくことが必要になります。

受け入れることで、自身が持っていた執着は結果的に落ち着くことが多いです。

それを踏まえ、今後の人生をどのように生きていきたいかを考えていくことで、変わる必要があるのか、変わらなないでいいのか、また、変わりたいか、今のままでいきたいかに取り組んでいくことができるようになります。

ただ、「このパーソナリティが良いの」「これが悪いもの」ということは決まてないということは知っておく必要があります。

それぞれが「適応の一形態」なわけですから。しかしもちろん、人に迷惑をかけたり、生というものに対して、傷つけたりすることは、正しいこととは言えませんね。

そして、生きていく中で、常に状況は変化していくことを認識できるといいでしょう。自分だけでなく他人も変わります。他人に対しても

こうだと決めつけることが不具合の元になっているかもしれませんね。

誰しも、「素晴らしい人」とか「こうありたい」という人間像が心の中にあるものです。それが「これがベスト」という思い込みを生みがちです。しかし、決してそういうものはなく、誰しもが素晴らしくて特別な存在です。つまり、自分も特別な存在だということです。

自分が特別な存在であるということは、他人もそれぞれ特別な存在なわけですね。すると、みんな特別な存在なわけですよ。

このことを知っておくことは人生をいいものにするのに役立つと考えています。



―受け入れてから、まず一步、取り組んでいくには、どのように考えたらいでしょうか？

過去、現在・未来、それぞれ取り組む考え方があります。

例えば過去に何か執着している部分、よく言われるのが両親との関係が多いですが、その過去に残っているしこりを話すことで、自分の中で整理をしていくことができます。

未来ということでしたら、

「〇〇したいと思うんです」とか

「〇〇したくないと思うんです」ということを「思う」だけではなくて、

「する」「しない」ということに置き換えてみます。

「〇〇します」とか「〇〇しません」という風にして言葉を置き換えてみます。

今までは、「〇〇と思う」と曖昧にして過ごしていたものを、「する」「しない」に置き換えて、自分の口で発した時に心がしっくりきていくかということを確認してみます。

「思う」というのは、思考の意識の

段階、つまり頭で考えているだけで、心が置いてきぼりの状態です。ですから、結果が出て心にしっくりこないということになります。

「する・しない」に置き換えることは、隠されていた感情を喚起させて認識する作業で、頭と心が一致した状態で過ごせるように援助していくということになります。

心にしっくりきているかという作業は、自分の心(感情)に焦点を当てる作業になります。

―これは、悩んでいる時だけではなくて、いつでもできそうですね？

例えば、いつも同じ結果になるとか、これって今までの人生の中で何回あったかということに関しては、有効かもしれませんね。そこには、何かしらの癖があることが推測できます。感情と思考の両方の合意を得ていくということが大切です。これはどちらかというところ、感情が抑圧されて頭だけで動いている人に対して有効です。

逆に、感情が優先して、頭がついてこないという人は、思考が閉ざされている場合があります。そういう人は、違うやりかたで取り組む必要があるでしょう。

―頭がついてこない場合は、どのような取り組み方をしたらよろしいでしょうか？

それはなかなか難しい作業なのですが、現実を目に向けていくことが必要です。

例えば、「ぶりっこ」している人を想像してみてください。相手を喜ばすことが重要な人です。

人の顔色をみて動くので、頭で考えることをしません。だから習慣的に、いつも考えることをしていないので、「考えてみて」と直接言っても、考えられませんので、少しずつ現実をみていく作業をします。

感情に寄り添いながら徐々に行動に焦点を当てて行きます。そうすることで、いつしか自分で考え始めることが起こってきますが、少し難しい作業ですね。

―皆様に、「良くも悪くも」という言葉をどのように使っていたか教えてくださいませんか？

例えば、自分も他人もそのほかの現実も常に移りゆくものです。そんな中で焦らず待てる状態に心を置いておくことが、けっこう重要なことです。

心その状態に置くための一つのツールとして、「今の状況は良くも悪くもあるんだな」と思ってもらえたらと思います。

また、自分の力だけでは変わらない状況というのはいくらでもあり、待つことしかできないような時に、「この状況だけれど、それさえ良くも悪くもあるものだ」と胸をなでおろすための「つなぎの言葉(気休めの言葉)」として試していただければと思います。

(注) 本文は、橋本カウンセラーへのインタビュー内容です。(2009年6月現在)

◇橋本カウンセラーインタビュー◇

橋本カウンセラーは、カウンセラーになる前、スポーツメーカーで営業をしていました。中学からずっとスポーツをされていたこともあり、大学卒業後、スポーツメーカーに就職しました。



2年間働き、ふと仕事がつまらない、面白くないと思ったそうです。そして辞めたいと思った時に、会社の同僚や上司に「仕事楽しいですか？」と聞いて回ったそうです。

すると、聞いた全員から「いいえ」の答え。これには、橋本カウンセラーはガクつときたようです。それを聞いてから社内を見渡すと、なんとなく仕事をしている人が多いと感じ、何だか一生続ける仕事ではないと思うようになりました。

そんな風に思っていた頃に、出張

先のテレビでウツについて特番をなんとなく眺めていると、ウツチェックのほとんどの項目に当てはまっていた、ウツなんだと思い、上司に相談すると、「しかるべきところへいきなさい」と言われ、はじめにカウンセリングに行きました。

この時のカウンセラーにも、「仕事楽しいですか？」って聞いたそうです。そうすると、笑顔で「この年までやっているからね」って言われたそうです。

そして、会社に帰って、カウンセリングに行ってきたことを上司に報告すると、「しかるべきところにいきなさい」と怒られたそうです。上司の頭では、心療内科を想定していたようでした。

次に、心療内科に行ってみると、

たまたまそこがそうだったのかもしれませんが、話は聞いてくれるのですが、デスクに向かったまま書いているだけ、部屋も服装も髪型もよくない印象を受けて、「なんだこころは」と思っただけで止めたそうです。

はじめに行ったカウンセリングの後には、悩みの種だった営業の電話にも出られるくらい心が軽くなっていったことや、昔から心理学には興味があったこともあり、この一件が転機になり、次の年からカウンセラーの学校に通い、カウンセリングルームを開くことになったそうです。



「カウンセラーになってみて仕事は楽しいですか？」という質問に、

「カウンセラーになってみて、面白いと言っはいけないのですが、一生続ける仕事だと思っています」というお答え。

カウンセラーは、クライエントさんと一緒に悩むという側面がありますが、常に、どうしたらこの方は楽になるだろうか、どういう風な言葉かけたらいいのか、この言葉をクライエントさんが乗り越えてくれるだろうか、ということはずっと考えているそうです。

そして、面談の時間が過ぎても考えたり、方向を検討したり、またスパーバイザーと話をしたりと、とてもヘビーな仕事だと感じている一方、すごく価値のある仕事、するに値する仕事であると思っつらっしゃるそうです。



カウンセラー 橋本 真利 (埼玉県和光市)

hashimoto.biz カウンセリングルーム <http://blitzstorm.com>

(詳細情報)

