

「30代の自分磨き」



自分磨き、自分探しという言葉は、聞いたことがあるけれど、それをすれば「何か良くなるのだろうか」という漠然としたものではないでしょうか。

今回は、自分磨きについて、特に30代の方に向けて、どのような方法があるのか？どのような効果があるのか？ということを中心に、埼玉県、橋本カウンセラーにインタビューしました。



—30代の特徴とは？—

やっと大人の入口が開くような時期ではないかと私は考えています。大人の始まりというタイミングが、だるうと思えます。

10代が子供時代、20代が大人になるための助走距離、そして飛び立つのが30代という感じですね。20代が試練の時期だとすると、30代はそれを実践に移す時という感覚です。その後の人生に向けた大事な時期ですね。

—30代での自分磨きの意味と意味とは？—

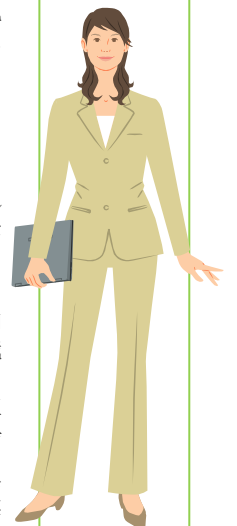
当然、自分磨きというのは、いつでもいいことだらうと思いますが、その時期によって意味合いが違ってくるように思います。

20代では、自分ではなかなか気づけないものの、周囲からたくさん援助を受けており、比較的自分のことだけを考えていられる状況にある方が多いように思います。これが、30代になると、他人を支えるような立場が加わり、他人と

のつながりを無視できない状況になつてくるように思います。他者とのつながりという観点が30代の自分磨きには不可欠な要素のように思います。これは、その後に大きく響いてくるとても大切な要素となるでしょう。

そして、30代の自分磨きは、その目的を「他人のため」にしても「自分のため」になり、「自分のため」を目的にしても「他人のため」になっているという特徴もあるように思います。

お仕事をされているようでしたら、男女ともに、若手といってもかなり責任を任せてもらえるような時期になってきていることかと思えます。職場では、頼れるエースといった存在でしょうか。ご結婚をされて、子供を育てている方でしたら、非常に辛いと思うことに沢山直面している時期かもしれませんね。



エネルギーも知識も立場も適度に揃った「ちょうどいい状態」になつており、これは「自分磨き」をするにはもってこいの時期だと言えるでしょう。かなりの負荷はあるかもしれませんが、その分できることも多く、辛いことにも向き合うことができる時期のように思います。

心理学の中に「レディネス」という概念がありますが、簡単に言えば「課題や問題は、その人がギリギリクリアできる高いレベルでやってくる」というようなものです。課題や問題の困難さは、逆を返せば自分の成長を表しているということです。

まさに30代での自分磨きは困難なものが多く、人生の完結に向かう中で、その人生がどういふものだったかを決定する岐路となつているだらうと私は感じています。

「自分らしい」自分磨きというのはどうしたらいいのでしょうか？

これには、様々な考え方がありと思いますが、まず探し方の一つとして私が思うのは、「頭で考える」よりも、自分の「感性に従って探してみる」ということです。

まずは、目の前にあることがどんなことであっても誠意をもって対応してみましよう。そして、仕事でも課題でも何でも、自分の好きなやり方、しつくりくるやり方を尺度にして取り組み方を工夫してみましよう。

取り組み方に制限がないならば、どんどん自分に合った方法に変えてみるのがひとつです。

その中でも、本当に嫌で苦痛、しかしやらなければいけないということもありますね。それは、ともすると今のあなたに必要なスキルを与えてくれる試練なのかもしれません。これは諦めて、腹をくくって取り組んでみてください。

この場合は「現実を変えられないけれど、考え方を変えて取り組む」ということになりませんが、これも自

分の感性に合った考え方を自由にとつていいということになります。

「自分の感性に従う」ということですが、ポイントは「楽をする」という観点とは少しだけ異なっています。確かに、「楽だと感じる手法」が「自分に合ったやり方」だということの尺度にはなってきません。

しかし、結果的に「楽だ」と感じることは尺度になりますが、「楽をする」ということを目的にするのは、少し脱線してしまうかもしれませんね。

「自分磨き」のポイントは「楽である」ことを基準とし、「やるに値する」とか、「やるべきだと思う」とか、「こうしたらうまくいきそう」といった、自立性や使命感といったものを伴うのに越したことはありません。

様々なことに取り組む上で「このやり方はしつくりくるし、楽だ」ということをスタートとし、楽である

ことでやる気が出てくるような取り組み方を見つかるのが望ましいでしょう。そうすれば、どんなことでも「自分を磨く」行為にしていくことができるでしょう。その一つの尺度が「感性」であると私は思っています。

具体的な方法について教えてください

自分を磨くというのは、非常に抽象的なことですね。けれど、カラダとココロという風に分けてみると分かりやすいでしょう。

カラダで言うなら、「早起き」、朝でも夜でもいいので「ウォーキング」や「ランニング」など、体を動かすことです。ウインドウショッピングでも結構です。結構歩いているものです。



ココロで言うなら、「本を読む」、「日記を書く」というのがいいでしょう。日記を書くというのは、その日にあったことを思い出して書き

ますね。「書く」と「思い出す」という作業を同時にしているので、心磨きになっているものです。

少し魂とか、スピリチュアル的なところまでお話をすると、「神社、仏閣に通ってみる」というのもあります。やはり、何か人知を超えるような存在を感じるような場所に足を運ぶことは、心を落ち着ける働きがあるように思います。また「瞑想」などもいいでしょう。自分自身が落ち着いた精神状態でいられるということは、生活を豊かにするのに大きく影響しますし、自分に接する人にとっても大きなプラスになるでしょう。



その他に、人のためになる自分磨きということであれば、「ボランティア」、「愚痴を言わない」、「友人の相談に何も言わない聴き役になる」、「定期的に関係者に電話をする」、ということも、結果自分磨きになるでしょう。

「愚痴を言わないとか、友人の話を聴くというのはどういう効果があるのでしょうか？」

これは結果的に自分の心を「開く場所」と「開かない場所」の分別をつけるということにつながります。自分に対しても、他者に対しても「心の開閉」を意識して分別をつけるということがまず第一歩になります。

自分の心や感情は、どこでも開いていればいいというものでもありません。そういった意味で、開け閉めができるようになるための一つの方法として、「愚痴を言わない」だけではなく、「愚痴を言う場所を決める」、「友人の話を聴いてあげる」といったことがあります。閉じておくべきところでは閉じておくことは、自分を安定した状態にしておくための一歩になるでしょう。

例えば仕事で、誰かのプレゼンを聞いているとしましょう。その内容がいたらずにイライラするとしましよう。そういう状態になっている

時というのは、心が働いている時、つまり開いている時と考えることができるでしょう。（一般的な「心を開く」という言葉とは印象の違い引用をしています）



もしそこに心を働かせる必要がないならば、心を閉めて、頭だけで淡々と対応できれば、その場では、イライラする必要もなく、結果、自分を守るわけですね。

心を使っているから自分を傷つけてしまうことはよくあることです。心の開け閉め、出し入れを意識的にできるようにするために効果があることだと思います。

「体を動かすということとはどんな効果があるのですか？」

自分が元気で健康でいると、それを見ている他者も気分が良くなるものです。逆に、元気で健康で落ち着いた方と一緒にいると、こちらも気分がいいものですね。

体を動かすということは、ストレス解消にとつて、大きな効果を発揮してくれます。ストレスを吐きだして、自分を安定した状態にしておくことはとても重要なことです。

自分が安定した状態にいることで、自分に接する他者も安定させることができるわけです。自分が安定しているだけなのに、他者も安定しますね。これがよく言われる、自分が変わると他人も変わるということとです。それは他者の自分に対する対応が変わったという認識という形で気付くことになるでしょう。

体を動かして、体が楽になると、心も軽くなるものです。体が動くと、心も動くということですね。すると、人から見えている自分は変わってくるものです。他者からの接し方も変わってくるということですね。結果、関係も変わってくる、こういった効果があるでしょう。



「自分磨きのためのモチベーションの持ち方はありますか？」

モチベーションは人それぞれに自由だと思えます。他人から良く見られたいから始めるといいうのも、間違いではないと思えますし、悪くないと思えます。

自分を磨こうという意識であろうと、他人に良く見られたいからであろうと、続けていることで結果がついてくるでしょう。

ただ、あまりに直接的に結果や、メリット、ゴールを目指しすぎることは、逆に目的を達成させることの障害になりやすいものです。

「取り組むこと自体」や、思いついたときにやるだけでも結構な形で「続けていくこと」に集中できるような「結果を意識しすぎないモチベーション」を持つておくことが、望ましいように思います。遠回りに見えるかもしれませんが、実はこれが一番の近道です。

また、仕返しや悪意を持った自分磨きというのは、あまり良い結果にならないように思います。

―30代の方へメッセージをお願いします

やるべきことはもうすでに目の前に並べられているものです。しかし、それらはなかなか明確な意味を提示してはくれないので、やるべきことに迷ったり、何から手を付けたらいいのか分からないことも多い時期かもしれません。

けれど、それは見えにくいだけで、よくよく見ると目の前にあるもので、それがやるべきことだったりします。まずは、明らかに目の前にあることに対して一生懸命取り組んでいくことが大事なのだと思います。

ただ、取り組んでいく時に、どうしても行き詰った時に弱音を吐ける場所、本当に困った時に頼れる人を見つけておくことが大事です。

また、取り組み始める前に、自分が落ち着ける場所をつくっておくことも効果的でしょう。一人の場所でもいいですし、小さなグループでも、大きな場所でも結構です。自分が落ちつける特有の場所というのはあることと思いますので、必ず探しておくことをお勧めします。

困ったときに頼れる場所、相談できる場所、ほっと落ち着ける場所、弱音を吐ける場所という意味でカウンセリングを利用されるのもいいでしょう。

身の回りに信頼できる関係は持ちかとは思いますが、どうしてもどこにも話せない状況というのはよくあることです。

人間関係にはいろいろあるものですが、どうしても話せる場所が

ない場合、カウンセラーは、完全な他人であり、守秘義務もありますから、自分を守りながら、かつ、自分を大切にしながら、本音を話すことのできる場所になるでしょう。

もし、それが必要だと思われたならば、カウンセリングを利用してみてくださいね。

（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7月現在）



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）



「自分磨き」運動する時のポイント」

◆整体師と心理カウンセラーの両方の視点から、相談者様が体を動かした方がよいと思った場合に、運動を次のようにお勧めしているそうです。

自分磨きのための、ウォーキングやランニングというのは、1時間とか2時間やる必要はないんですね。

始めは5分で、それも、3日に一度でいいとお勧めしています。

例えば、3つのコースを挙げて説明します。

「5分のウォーキング、10分のウォーキング、30分のウォーキングがあった場合、5分だと楽すぎる感じがしませんか？10分でも楽な感じがしますね。でも30分となるとできる気はするけれど、毎日となると億劫になるような気がしませんか？」と伺います。

大抵の場合が、「まあ10分位な

ら楽です。5分だと楽すぎます、やった気がしません」とお答えになるのですが、その場合、「じゃあ、10分位で、3日に一度位やると、すごく効果がでますよ」とお勧めします。

大方の感想が「それだけでいいんですか」とおっしゃいます。

ポイントは、『普通はこれくらいやらなければいけないだろう』とされているよりも少し楽くらいがちょうどいい』ということです。

これがとても効果的なように感じています。

例えば、5日連続やって、その後やらなくなるのと、週に1回だけ、1カ月続けるのでは、回数が少ないしろ1カ月やった方が変化は出やすいです。

「えっ、こんなんでいいの？」とい

う感覚が実はベターなんです。人の身体と心は、悪い方向にもいい方向にも、変化は少しずつなので、続くことが効果的です。



もちろんウォーキングは健康を目的とした運動としてとても効果的なことなのですが、継続的に運動することが効果的だと思われる方に、私が最初にお勧めするのは「腕立て伏せ」です。

「腕立て伏せを一度に3回、3日に一度やってください」というところからスタートします。たった3回、楽ですよ。

けれど「腕立て伏せ」は上半身の筋肉の70%を使うトレーニングなので結構いい運動になるんですね。

楽ですし、比較的短期間に自分の身体の変化を感じられるので、たった3回の「腕立て伏せ」が楽しくなってくるものです。

大抵の方が「回数を増やしてもいいんですか？」とおっしゃいます。当然、止める理由はありませんので、徐々に一度の回数や頻度が増えていきます。

多くの方に体が元気になってくる感覚を実感してもらっています。いつの間にか相談者自身でメニューを増やしていることもよくあることです。

この時期にもう一つポイントがあります。「やらせすぎない」ことです。

「ウォーキングやランニングもやりたいんですけど」という段階になった時は「距離はどの位?」「時間はどの位?」と聞いておきます。尺度を決めたら、「ちよつと楽ぐらいでいいよ。次の日に疲れが残るし」という具合にセーブをかけておきます。

すると、また少し楽なので、続いていくことができるんですね。あくまでポイントは「少し楽なくらい」です。

何事も疲れると、疲れているうちに嫌になり、「今日は休み」が始まってしまいます。いつの間にか「今日は休み」が「明日やる」になり、それが「来週やる」になり、いつのまにか忘れられてしまうものです。

また、これは同時に「やっぱり私は続けられないのね」という傷を作ってしまうことさえ考えられます。

ですから、考え方の大元は「楽な方が効果は上がる」ということであり、「続くこと」です。「続ける」のではなく、「勝手に続く」ということが大事です。

だんだん、「楽な方が効果が上がる」ことを実感していきます。すると、取り組み方は「楽なのをやればいいんだ」になってきますし、結果として続きますし、増えていくんですね。



他のポイントとしては、食事制限を入れないことです。

逆に「もつと食べて」ということもよくあることです。「食べると元気が出るから動かなくなるよ」と勧めますし、実際にウソではありませんが、ただし、食事は、量を増やすのではなく「回数を増やしていいよ」とします。

「夜食OK」とすることもあるくらいです。

ただし、一回の食事の量は少なくしてもらおうと勧めます。一回の量は少なくとも、次の食事までの間隔が短くなっているの、なんとかなるようになります。

これをする、一回の食事における胃の負担が軽くなりますので、胃はもちろんのこと、腸の活性化も図れます。ダイエットにも適していると言えるでしょう。



内臓の活性化は、気分の軽さにもつながってきます。これが板についてくると、身体の健康が増進されます。同時に精神的にも安定を図れますから、これは結果として「自分磨き」とも取ることができそうですね。

運動をお勧めするときは、このような具合でお勧めさせていただいています。ぜひ何かの参考にしていただければと思います。

