

「今の自分を知っていますか？」

◇◇◇◇◇

変わろうとしている時は、同時に変わろうとしない（維持しようとする）力も働くようです。

つまり、変わろうと意識すればするほど、維持しようとする力もかかってくるようになります。そして、意識して変わろうとすればするほど、違う方向にそれてしまうこともあるようです。

「自分を知ること、変わるための楽な作戦を立てられるでしょう」と橋本カウンセラー（埼玉県）。

自分を知ることから自分を変えることについて橋本カウンセラーにお聞きしました。

◇◇◇◇◇

―変わるためには、どのようなことをしたらいいのでしょうか？

一般的に、変わりたいというのは、自分の悪いところを切って捨てたいという感じではないでしょうか。

そして、「生まれ変わる」「違う自分になる」という感覚を持っている方が多いように思います。

私が日々実感するのは、「意図的に変わろうとしてもなかなか変わらない」ということです。意図的に変わろうとするのではなく、自分自身への理解を深めていくことで、いつの間にか変わっているというところが起きてくるのだらうと考えています。

―どうして、意図的に変わろうとしても変わらないのでしょうか？

人には、身体にも心にも、ホメオタシス（恒常性）と可塑性という能力があります。ホメオタシス（恒常性）とは、現状を維持する力（能力）、可塑性は、変化する力（能力）です。人は、常にこの2つの力が微妙なバランスをとり続けています。

何年経っても変化していないような気がする方もいらっしゃるかもしれませんが、人の体は、脳の一部を除く部位と、眼球の一部の細胞以外は、3年から5年位で新しいものに変わっています。ですから、3年から5年前の自分の体の大半はもうないといっても過言ではありません。

けれど、5年前の自分も、今の自分も自分ですね。すなわち、人は変

化しながら維持しているわけですね。こういった機能は、性格や心にも見ることができません。

例えば人から「変われ、変われ」と言われ、納得しても変わるものではないですね。特に気にしていることを言われたりしたら、反発さえしたくなりますね。

それが「維持」する力の反応です。人は変化させられようとする刺激が入ってくればるほど、維持しようとする力が反応します。その結果、なかなか変わらないということが起きてくるわけです。

ダイエット後のリバウンドがよい例ですね。元の体系に戻ろうとする「維持する力」が無理に抑えられていただけに、反発が強いですね。



—では、どうしたらいいのでしょうか？

まず、自分を理解するという方向に、目を向けてみます。

変化の目標を立てた後でも結構です。変化を目標にしていたとしても、焦点を「自分を知る」というポイントに置くことで、変化への強い刺激にはなりませんので、従って維持する力も強く反応しません。

自分を知れば知るほど、いつの間にか変化は生じるものです。

—日常の小さい変化に気づくにはどうしたらいいですか？

過去と比較してみるのがいいでしょう。それまでできるだけ遠い過去の方がわかりやすいと思います。

「変わらないな、いつもこうなるな・・・」というのは思考の中に「時間の流れ」を含めていないことが多いです。

ですので、自分のネガティブな「特徴」だけを比較して「変わっていないなあ」と感じてしまうものなのです。

—例えばどういう風に過去と比較したらいいのでしょうか？

人付き合いがうまくいかないとか悩む方の話を聴いていくと、学生時代は仲良くできていたということや聴くことがあります。

一人でそれを考えていると、「学生の時はうまくできたのに、今はどうしてこんなにできないのだろう」と考えがちです。一人で悩みと向き合っていると、ネガティブな方向に行きやすいものです。

例として「人付き合いの仕方」について考えてみましょう。10年前とどこが違っているか視野を広げて比較してみましょう。

「学生の時は気を使わなくて良かった。今はだいたい気を使うようになった」

つまり、今は気を使えるようになったということですね。

気を使っている分、以前に比べたら、コミュニケーションがとれていないような印象を受けるかもしれませんが、大人の今は、学生の時と比べ、環境を含め、コミュニケーションも他者も違う形になっているはずです。

つまり、変化と成長が起こっているはずだと言うことができるでしょう。

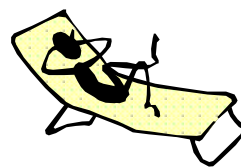


—会社に入っても、うまくコミュニケーションができたらないな、楽しく過ごせたらいいなと思うのですが・・・。

大人になったら、場所や環境によって関係が変わりますね。どこでも楽しく過ごしたいと思っていると、楽しめない部分に目がいってしまいうこともあります。

例えば、ここは仕事をしっかりとる場所、ここはハメを外して楽しめる場所というように、場を分けてみるといいでしょう。

楽しめる場所を自分で探しておくのは心の安定にとって必要不可欠です。



もちろん職場が楽しい場でも結構です。

ポイントは、自分が過去から大きく変化しているのと同時に、他者も大きく変化しているということを知っておくことです。

また、人と人の関係には「場」が大きく影響することも知っておきたいところです。

人は「場」によっても変化しますから、それに合わせることでできれば、どこでも楽しく過ごすことができます。

「自分を知るといふことで変化していける、という点ですが、それはなぜでしょうか？」

次の二点を知っておくとわかりやすいです。

一・変化しようと思ったとき、同じだけの維持する力が働く。

二・人の変化は意識的・直接的に働きかけるとなかなかうまくいかない。

特に人と人との関わりの中では、意図的に変化を起こそうとすればするだけ、望んでいることとは違う方向に進んでしまうことが多いです。

これは仏教用語では「押すと曲がる」と言われています。

自分自身に対しても、他者に対してでも、「人に働きかけるとき、意図的で直接的な力を加えても、曲がってしまいますよ」ということです。

銃口を突き付けて「言うことを聞け」と言ってもなかなか思い通りに

はならないのが人です。

それよりも心から丁寧をお願いをした方が、望んでいること以上のものが手に入ることが多いはずですよ。

つまり、人は「自主的に」動くことを自然に導くことで望んでいることを手にできるようにできていくわけです。

これが人の特徴なのであれば、それは自分自身の心や身体に向き合うときにも同じやり方が有効なのではないか？というのが私の考えです。

そして、人の心と身体の変化も、どうやら「自然な流れ」を作っていることで、それが為されることを日々実感するに至っています。

それを具体的にしたアプローチの一つが「変化のためには自分を知ること」に焦点を当てるということですよ。

まず自分を知るところから始めましょう。

自分を知るとは、例えるなら、自分の取扱説明書を作っていくような感覚です。

「私にはこういう傾向があるなあ」ということをまとめていくことで、「これからどうしよう」「どんな人になろう」という計画が見えてくるでしょう。

その時に、自分自身にギャップがない方法を見つけることです。

どうしても、日本の文化は、勤勉性が高く、「こうしなければいけない」「ああしなければいけない」「普通はこうだから」と厳し目で見えてしまいがちです。

それは置いておき、取扱説明書を作る時には、「これは違和感がない」とか、「こっちの方が自然だ」ということを重視しましょう。



自分の取扱説明書を作ることだけに集中していくと、いつの間にか変化は起きていることでしょう。

「日常生活で、自分自身について知るポイントのようなものはありますか？」

日常生活では、嫌なことやストレスになることがたくさんありますね。それを大切にすることが効果的です。

なかなか辛いことなのですが、自分を知るといふことは、イライラしたり、悲しくなったりというようなネガティブな感情に取り組んだ時にこそ、よく見えてくるものです。

ですから、ネガティブな感情を避けようとするのではなく、ネガティブな感情を感じた自分を知っておくことが大切です。

ネガティブな感情が発生した事柄を考えていくに、その感情を発生させやすいポイントがわかるでしょう。

「こういうことが苦手」「これには弱い」「こう言われると反発心が湧いてくる」などということを見出すことで取り扱い説明書を埋めていくことができるでしょう。

ネガティブな感情は一見、居心地が悪く、気持ちよくありませんね。

しかし、残念ながら、悩んだり、悲しんだり、悔やんだりという感情を持った時こそ一番成長できるタイミングであり、自分のことが分かる時ということも否定しにくいわけです。

強い感情を発生させる出来事を一歩引いて客観的に見る作業をすることが、自分を知ることにつながります。

その結果、次に似たような出来事が起こったときに以外に冷静な自分に驚くこともあります。

これは変化したということのひとつですね。

「変わりたいと何か行動をしているのに、変われない、できない自分をどうしたらいいでしょうか？」

ここでも、「知ること」「把握すること」が効果的でしょう。

セルフチェックをしてみるとのがあります。ただ、多くの人は、すでにセルフチェックをしていることでしょう。



チェックしているけれど、なかなかうまくいかないということですね。

人はなかなかどうしても低きに流れてしまうものです。これを把握しておきましょう。「どんな人でも欲求に負けて低きに流れるものだから、自然に流れるのが」自然に流れるのが「自然」です。

「自然」と「流されないような行動を選んでいく必要があるわけ」です。

セルフチェックをしているようで、できていない状態というのは、話を突き詰めたときに「分からない」「しようがない」という言葉が口から出る時です。

また、流れてしまっている状態は、例えば、「ダイエットをしている人が、「私、食べすぎよね」と口では言う物の、しつかり食べてしまっているようなものです。いつも思い出すのが食後・・・。それでは変わっていきませんね。」

ダイエットでなくても、事を目の前にしたときに思い出していれば、自分の行動をコントロールできそうですよね。

「その時に気づけるか」というのが、セルフチェックが継続されるかどうかのポイントになってくるでしょう。

セルフチェックができるようになるためには、日記を書くことや寝る前に、今日一日何があったかを回想するといいいでしょう。

そして、明日はどうか簡単な計画を立てておきましょう。そういった積み重ねは確実に身になっていきます。

他方、セルフチェックを乗り越えて夢中になってしまっているというパターンもあります。

例えば食べることが大好きで、食事の時に、セルフチェックを思い出すよりも、食べることに夢中になってしまふということも、よくあることです。

食べることだけでなく、行動や感情、思考に、そういった傾向があるようでしたら、「できない」と考えず、「これに夢中になりやすいんだ」ということに気づき、取り扱いは説明書へ記述しましょう。それがその後の行動の変化につながります。





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）



「なんでできないんだろう」「なぜ変わらんんだろう」という風に考えるよりも、「こういう性格があるんだなあ」と考えていくことの方が変化にとって重要なことです。

「できないところ探し」をするよりも、自分の傾向を把握していきましよう。

もし、「私は、どうやらいっぱい食べたいようだ」ということが分かれば、「それ以上に動けばいい」という発想で成功することもあります。

やりやすいところでやってもいいわけです。どちらかというところの方が自然ですね。

多くの人は、傾向として、「やりたくないこと」「やりにくいこと」「苦手な分野に挑戦」「良薬、口に苦し」で対策を立ててしまいがちのように思います。なかなかうまくいかないはずですよ。

セルフチェックをして、自分を知ると、自分にあつた楽な作戦を立てられるでしょう。

無理をして成功することもありますし、楽な方法の方が成功するということもあります。

もし、苦勞してもうまくいかないならば、方法を変えてみるのもいいかもしれませんね。

そのひとつとして、「自分を知る」ということは一つの方法を提示してくれることでしょう。



（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8月現在）