

「5つのステップで望む自分を手に入れる」

◇◇◇◇◇

自分を変えたいと思っても、いつも変われずに、時間だけが過ぎていくと感じている方も多いのではないのでしょうか。

望む自分を手に入れるために、5つのステップを北海道、心理セラピスト&コンサルティングHEART、野中セラピストに教えていただきました。

何かを変えようと思っている皆様、今日から始めてみませんか？

◇◇◇◇◇

「変わりたいと思うのはどうしてでしょうか？」

誰でも、自分の決まった思考パターン、行動パターン、感情選択のパターンを持っていて、それが一番馴

染んでいるものですから、日常ではそのやり方が自分にとって当たり前だと思っ

て生活しているのです。前だと思っ

て生活しているのですが、成長の過程や人間関係を含む環境などの変化によっ

てそのパターンでは上手くいかないと感じられることが時々で

てきます。

その時に、古いパターンを手放して「他のやり方を学びたい」とか、「取り入れたい」と思

うことが、「変りたい」と思う動機の一つになっ

てくると思います。

「具体的にどのよう

に変わりたいと思う人が多いように感じますか？」

やはり人間関係の中でスムーズで望むような関係が築けないことがあ

った場合、例えば、恋愛や結婚、友人関係などを通して自分自身を振り返り、それまでのパターンを

えなくてはならない、と思われる方が多くいらっ

しゃるようです。

また、何か結果を出さなくてはならないようなことに対して

も、学生時代までは何となくうまくやれてきたものが、社会や組織（会社）に入るとそれまでのやり方では通用しない、今の自分では限界があると感じられることがあるかもしれま

せん。

その時に、「新しいやり方を取り入れたい」とか、「自分を変えたい」と思

うようになる方もいらっしゃいますね。



「変わりたいくても変われないのはどうしてでしょうか？」

わたしたちがそれぞれに持つ考え方や行動、感情選択のパターンというのは、その通りにやっ

ていけば大丈夫、という体験のくり返しによって出来たもの

なのです。

しかし、変化するためには、そういった慣れ親しんだ自分のパターンを手放すことが必要になっ

てきます。新しいものを掴むためには、すでに手に持っているものを一旦離さないとい

けないですね。

ところが、今までやってきた古いパターンというのは、自分の一部であるので、それを手放すにはす

ごく勇氣がいることだし、怖れや不安というものを人は無意識的に感じてしまいます。ここが一つの重要なポイントです。

だから変化したくてもできない、

できなかった人というのは、古い自分をそのまま持ち続けるほうがやっぱり楽なことなので、そちらを選択してしまう、ということが多いようです。

また、新しいことというのは、当然今までやったことがないこと、自分になかったものを取り入れるということなので、短時間で終わらせることはなかなか難しいことです。いろいろと細かいステップを踏んだり、時間をかけなくてはいけなかったり、何度も練習をしなくてはいけなかったりなど、手間のかかることです。

例えば、自動車の運転を覚えるというところで言うと、新たな一歩というのは、まず教習所に申込みをした、或いは、初めて渡されたマニュアルを机の上で読んでいたりしている段階なんです。

この段階では、まだ車を運転できるようににはなっていませんね？

そこから繰り返し講義を受けたり、実習を重ねて、そしてやっと試

験に合格し免許をもらうのですが、上手に運転できるようにするためには実際に運転をしなければなりません。そうして徐々に定着していくものだと思います。

わたしたちが考える変化ということも、そのように自分自身全体に定着して初めて、達成されたと感じられることです。そこに至るまでは、たくさん時間も努力も必要です。

それをわたしたちは体験上知っているので、変化を起こすのは大変なことという印象が内面にあり、結果を手にする前に諦めてしまうことが多いのです。

整理すると、変化を妨げる大きな要因は、この2つのマインドだと思います。

古くなった自分を放手することに對する恐れや不安、そして新しいやり方を自分にインストールするということの困難さ、です。

けれども、逆に言えば、この2つを克服することができれば、変化は

可能になってくるということです。つまり、何よりもまず、変化を受け入れるマインドを作るといことが大切なのだと思います。

変化するのは大変だとか、勇気がいるんだとか、そういうネガティブな気持ちを受け入れる。「できるんだ」「大丈夫なんだ」という気持ちに変えていくことが大事だと思います。

そういったマインドを作るために次のような5つのステップが必要になってきます。

★ステップ1

望みや目標を設定しましょう

当たり前のことですが、ゴールや目標が明確でなくては前に進めません。大切なのはその設定の仕方にあります。いくつかポイントがありますので参考にしてみてください。

◇ポイント1

具体的な目標を設定すること

漠然と変わりたいと思っている

だけでは目標とはいえません。具体的に何を望んでいるのか、詳細に自分の言葉で言えるようになると思います。

例えば、「コミュニケーションが上手になりたい」というのはとても漠然としています。

ではどういう風にするかという、具体的にどういう人と（例えば、男性⇄女性⇄年上⇄年下⇄上司⇄部下）という風にして、どういうコミュニケーションをとりたいのか、例えば、議論がうまくなりたい、自分の主張がうまくなるようになりたい、笑顔で話せるようになりたいのかと言う風にして、できる限り細かく具体的に目標を設定することが大事になってくると思います。

◇ポイント2

計測が可能であること

どうなったら変わったか、ゴールが見えていないと、いつまでも走らなければいけないですよ。だから目標と一緒にゴールも設定しておく必要があります。

例えば、この人とこういうコミュニケーションが取れるようになりたいという具体的な目標があった場合、今までは、伝えることができなかつたけれど、こういう風に意見を伝えることができた時に達成した、という証拠みたいなものを自分なりに作っておいてください。

どうなったらゴールと言えるのか、そこが曖昧だと変化したのか、していないか分からない状態のままという感じだと思います。

◇ポイント3

目標達成に望むことは？

変化した後、楽しいとか嬉しいといった喜びや達成感など、ポジティブな感情が得られるかどうか、チェックしてみてください。それがあるのとないのでは、大きな違いが生じてきます。

ひとつのやり方として、なりたい自分になれた時の自分をイメージしてみてください。画像や音声的なイメージだけではなく、体の感覚や嬉しさ、楽しさなどの感情なども感じながらリアルに体験できれば

OKです。

◇ポイント4

現実的であること

例えば1週間後に20キロ痩せたいというのは、非現実的ですね？明日になったら変わるというのも非現実的ですね？

必ず現実化される見通しが自分の中で立っていることが大切で、いつまでにとり期日を具体的に持つて下さい。今年中でもいいですし、1カ月以内でもいいですし、ご自由に設定していただいていると思います。

ですが、先ほどの例のように急ぎすぎたり、逆にあまり先の長いゴールなどでではなくて、できるだけ実行可能だと思える範囲内に期日を設けておくというのも一つのポイントになると思います。

◇ポイント5

本当に自分自身が望んでいるか

ということ

周りの人に、「あなたはこうなったほうがいいわよ」とか、親に「あ

なたはどうしていつもこうなの」といつも否定されているから、こうならなければいけないんだと思って変わろうと思う方もいらっしゃると思います。

しかし、自分の望みではなくて、他人からの意見や命令であるという自分を自分の目標にしてはいけません。

その他に、誰にも迷惑がからないうということ。例えば好きな人がいたとしても、その人は結婚して家族がいる、けれどその人と結婚したいというのは目標にしてはいけません。

そういう意味では、誰にも迷惑がかららない、そして自分にとって本当にハッピーになれる目標であるということがポイントになってくると思います。

★ステップ2

それを決意する。目標を明言してみる、自分で自分に言ってみるということ

決意して言うことがなぜ大事かというと、その時に初めて自分の無意識的感情が湧きあがってくるからなんです。

例えば、「ダイエットします」「何キロ、いつまでに痩せます」とハッキリ言葉にした時に、何か不安がある、頭がちよつと痛いとか、肩がこわばるとか、どこかに緊張があるとか、どうしても痩せた時のイメージができないとかという違和感が湧きあがってくるかもしれません。そういった無意識的な感覚は、決意して言葉にしてみても初めて気づくことが多いのです。

もし、そういった違和感があった場合には、すべてチェックして、できるだけ書き留めておいてください。これはネガティブな感情で、次のステップで対処していきます。

もしも自分が立てた目標を宣言



してみたときに、不安感がどこにもなくて、本当にそうだったら嬉しい、素晴らしいという感覚だけで、安心感があるような状態であれば、それは今すぐ目指していいゴール、目標なのだと思います。

万が一、そうではなくて、何か妨げる違和感、イメージなどがあれば取り除く作業がとてども大事になってきます。では、どのようにして取り除いたらいいのかは次のステップです。

★ステップ3

ネガティブな感覚を取り除く

まず感情をみてみます。例えば、怖い、自信がない、そんなことをしても無駄かも、意味がないかも、お金がかかるけれど、お金がないし、食べたいものを我慢するのは嫌だとか、ダイエットであつたら、失敗してまた人に何か言われるかもしれない、失敗して笑われる位ならやらないほうがいいんじゃないかとかという変化に対する怖れの感情というのは、誰にでもあると思いま

す。

ステップ2の後半でもあげましたが、そういった自分にはどういうネガティブな感情があるのかというのを客観的に探してみたり、書き表してみるなどして、全部抽出してみてください。

◇ポイント1

ネガティブだと思ふ感情に気持ちを向けること

そういったネガティブな感情や感覚というのは、実は自分を傷つけないように無意識に自分を守ってくれているという感覚でもありません。結果的に傷つくのが怖いから、変化するのを踏み留まろうというの、やはりそれまでの自分を守りたいということでもあると思います。だから、そういうネガティブな思いに対して、「ありがとう」と感謝の気持ちを向けてみてください。これはとてもユニークで効果のある方法のひとつです。

「これまで、そういう不安をもつよ

うにして、自分を守ってくれてありがとう」、「でも私はもう大丈夫だから、そういう不安な感情がなくても新しい自分になれますよ」という気持ちに持っていくと、自分の内面自分自身と戦わずに済み、変化に対する心の葛藤を鎮めてくれます。

◇ポイント2

周囲からできるだけの援助、励まし、ポジティブな助言をもらうようにすること

「こういう風に変わりたいけれど、どうかな？」と言った時に、「大丈夫だよ、君ならできるから頑張つて」とか、「それはいいことだね」と言ってもらえる友達や家族にその目標を打ち明けて話すということですね。

そして、本当に自分自身が望んでいることなのかどうかということ。親に言われて嫌々やっているのではないだろうか、実は自分ではそうはなりたくないけれど、仕事で仕方がなくそうならなくてもならない状態であるのだとすると、上手く心が変化していかないと思います。

でも心のどこかに人から言われた望みがあるのならば、それは一旦置いて、自分が本当にそうなりたいと思うまで熟成させることも大事ですね。

◇ポイント3

変化しないままの自分を続けていくと、未来はどうなっているかというのをイメージしてみることに

変わらないことは、どういうことなのだろうかということ自分を問いかけていくと、意外と今まで固執していた怖いとか自信がないとか、無駄かもというような感情が徐々に薄れていく場合があります。



★ステップ4

イメージング。未来への想像

できるだけネガティブな感覚がなくなつてスッキリとした心の状態の時にイメージします。またその時の感覚というものを繰り返し体験、イメージしてみることです。

変化した時のワクワクした気持ち、何だか自分が変わったら周りの人も変わつてみえるという喜び、ガツポーズしている自分がいる、生き生きしている・・・そういったイメージをする時は、ぼんやりとではなくて、五感を使って感じられるような色々な感覚を実体験してください。

例えば、誰かと会話をしているイメージをした時に、その画像の明るさ、シャープさ、会話のリズムやテンポ、心や体が軽いか、安らぎを感じるのか、そういうイメージをしてみてください。

始めは、そこまでイメージするのは難しいと思いますので、最初は、嬉しいとかワクワクするという感

じだけだと思えます。そこから広がっていつて、妄想という位かもしれませんが、想像力を本当に膨らませて詳細にわたつてイメージしてみてください。

どうして詳細なイメージまでするかというと、人の潜在意識というのは、そのようにイメージしたものを現実だという風にとらえるんですね。潜在意識では、現実なのか妄想なのか区別がつかないんです。

だから自分が想像したことは、自分自身では現実のように感じているんですね。そうすると、その現実になろう、なろうと近づこうとするものなんです。

こういうことをイメージするというのは、非常に潜在意識を有効活用する一つのステップになります。

ぜひトライしてみてください。また一回ではなくて、毎日毎日やっていただけたらと思います。

★ステップ5

自分に対するポジティブな暗示（アフターメーション）

「だんだん自分はそうなっているな」とか、「だんだん自分ができるようになってきているな」とか、「できていないだろうか」「なりつつあるな」「そういう状態をすごく楽しんでいる」というような現在進行形で自分に暗示を与えることをして下さい。現在進行形というのがポイントです。

そうすると、潜在意識というのは、そういうものを現実と捉え、言っていることに対して、ますます近づこうとするんですね。

ここまでする5つのステップになります。



もし今から始めるのなら、できるだけ簡単にできる変化からトライしてみてください。

いきなり人間関係やコミュニケーション、自己主張できるようにしたいなどというのは、やはり大きな目標なので、それをする前に、「自分は本当に変わるんだ」ということを証明するために、簡単にできる変化から始めて下さい。

例えば日常の生活習慣の中で、朝の用意の順を故意に変えてみるとか、通勤・通学路のコースを毎日ちよつとずつ違うものに変えてみるとか、そんなことで結構です。

何か始める・辞めるということでもいいと思います。対人関係でも、挨拶する、挨拶の仕方を変える、会話の量を増やす、誘いのつてみるとか、今までやってこなかったことのできる変化ですよ？

全然、人から気づかれない程度のものでOKです。



心理セラピスト 野中 香（北海道札幌市）

心理セラピー&コンサルティング HEART

<http://www.sapporo-hypnotherapy.com/>

（詳細情報）



一度に一つの目標に絞ってやってみましょう

◇ポイント
『思考の習慣』
今まで否定的に使っていた言葉をポジティブな言葉を使うということを意識してみる。

◇ポイント
『感情の習慣』
あまり最近泣いていないと思ったら、泣く習慣。最近笑っていないと思ったら、笑うようにする、変化させる。
怒る、感動する、喜ぶ、リラックスする、など最近あまり感じていないような感情を毎日一回感じるようにしよう！

そういった小さな変化にトライ

して、「できた！」という達成感を持って、「次はこれに挑戦しよう」という風を除々にしていくと、「変化することって大変なことだと思ってきたけれど、そうでもないな」という気持ちになってきます。

そうして、そこから本当に本格的に大きな目標に向かってチャレンジしてみるとというのが、一番いいやり方かなという風な感じがします。

—自分が変わったなって、少しでも感じられるようになると、人はどういう風に変わっていくのですか？

沢山あると思いますが、一番素晴らしいことは、自分に対する信頼感が生まれてくることですね。

そして自分に対する信頼感が生まれると、周りに対しても信頼感が生まれてきます。肯定的になつてくるといいですか、そういった大きな変化が起きてくると思います。

（注）本文は、野中セラピストへのインタビュー内容です。（2009年8月現在）

※文中の写真は一部を除きイメージです。



心理セラピー&コンサルティング
HEART