

こころ通信

平成30年2月号



こんにちは。スクールカウンセラーの菅宮ちはるです。

毎日寒い日が続いていますが、梅のつぼみがふくらみ始め、少しずつ春の準備が進んでいると感じられるようになりました。なにげない毎日でも、ささやかでも良い変化が起きていることを感じられる心の余裕を持ちたいですね。【活動日:3/1(木),5(月),8(木),12(月)】

降り積もった雪の重みで、木の枝が折れてしまうことがあります。雪の結晶は小さく、すぐに溶けていくものですが、溶けることなくそのまま降り積もっていくと、それがいつの間にか太い枝さえも折ってしまうほどの重みになります。同じように、失敗したり、誰かとケンカしたり、言いようのない孤独感に襲われたりなど、私たちの毎日には、「心が折れそうなこと」が次々にやってきます。

木の枝は折れてしまうと、その先に延びていくのが難しくなります。心も木の枝のように折れてしまえば、そこから進めなくなります。でも、柳の枝は、どんなに雪が降り積もってもその重みで折れることはありません。枝に柔軟性があり、重みに耐えられるからです。柳のように、しなやかな考え方、対応の仕方を身につければ、心は折れにくくなります。しなやかな考え方とは「決めつけないこと」です。マイナス思考は悪いことではありません。考え方が偏ってしまい、あれこれと、いろいろな考えができなくなっていることが問題なのです。

部活中にミスした時に、「自分はいつも失敗してばかりだ」「やっぱり失敗した」と決めつけたり、テスト結果が悪かった時に、「だから自分はダメなんだ」と決めつけたり、また、友達と話している時に、友達がふと窓の外に目を向けたのを見て、自分との話に飽きてきたのだと決めつけたり、など、私たちはそれぞれ考え方のクセを持っています。



こうして文章に書いてみると、どれも偏った考え方であること、そして、決めつけていることがわかります。でも、心の折れそうな時は、頭に浮かんだ考え以外に、他の見方ができることに気づけなくなっています。そんな時は、「友達だったらどう考えるかな?」「同じように悩んでいる友達がいたらどういう風にアドバイスしようかな?」など他の人の立場になって考えてみると、いろいろな考え方ができることに気づくことができます。

私たちが幸せを感じるために大切なことは「快適な生活」「関与する生活」「意義ある生活」であると、心理学者のマーティン・セリグマンは言っています。「快適な生活」とは、心と身体の苦痛をできるだけ少なくして、喜びを最大限に感じられる生活です。快適な生活が大事だということは言うまでもありませんが、ただ苦痛を和らげるだけでは不十分です。そこで大切になるのが「関与する生活」です。それは、自分の強みを生かしながら生活できているかどうかです。強みの例は、人を思いやる気持ち、誠実さ、知恵、愛される能力などです。こうした能力を発揮できている時、私たちは幸せを感じることができます。

そして、最後が「意義のある生活」で、家族、地域、学校などで「社会の役に立っている」という思いです。私たちは、自分に何かをしてもらうことだけではなく、社会や周囲の人のために何かができるということによって幸せな気持ちになれます。それは、自分がそれだけ価値のある人間だと感じることができるからです。誰かに助けってもらうことを「迷惑をかけるから」と決めつけている人がいますが、人のために何かをできるということは、手助けしている人にとっても喜びなのです。



自分の負担になりすぎない程度に人のために力を尽くすこと、一方、助けもらった人はそれを無理なく受け入れること、そうした人間関係ができてくると、お互いに幸せ感のある生活を送れるようになってきます。

人のために何かできる自分を見つけることも、心をしなやかにする方法の一つですよ。