

「運のいい人・悪い人」



はま だ きょうこ
濱田 恭子

心理カウンセラー/
カウンセリングルームCo.koro主宰/
米国NLP™協会公認トレーナー

不安と恐怖の毎日

私の仕事はカウンセリングです。毎日いろいろな相談を受けています。患者さんの多くはどれぐらい「自分は運が悪いのか」について話されます。

パニック障害のこのお母さんも、そのひとりです。夫の浪費癖のため、借金取りに追い回され、その恐怖で外に出るとパニックになります。心労のため食事が摂れませんし、夜も眠れません。不安と恐怖で入院生活を余儀なくされていました。

私はこんなに大変な中で、どうやって毎日を過ごされているのか知りたくありません。もし、自分だったら生きてゆけないかもしれないと思ったからです。

子どもが納得できるまで、話をよく聞くようにしてきました」

気持ちを楽しんでくれる人

子ども時代の話の聞き手。何をやっても両親に怒られたこと。いつも邪魔にされていたことなど、泣きながら話されました。けれど、その経験があったからこそ、今、子どもを認められるし、ちよっとしたことを誉めることができる。子どもが抱きついてきたら、どんなに疲れていても体にふれてあげることが優先できるそうです。

私「でも、問題が起こったときに、話を聞くのは難しいでしょう？」

お母さん「今まで対人関係では自分自身

私「こんな大変な毎日をどうやって暮らされているのですか？」

お母さん「子どもを残して死ねないから……」

その子どもさんに会いました。明るく活発で、とてもやさしい思いやりのある、いい子どもさんでした。どうしてこんなにいい子に育ったのか？ また、知りたくなりました。

私「こんなに悪い環境の中で、どうすればこんななにお子さんが育つのですか？」

お母さん「私は両親に否定され続けました。つらい思いをしながら育ったので、この子にはそんな思いをさせたくなかった。だから、できるだけ子どもを認め、意見を尊重し、問題が起これば、必ず子



悩んできたし、こんな病気になるってからは、人からどんなふうに言ってもらい、どんなふうに接してもらえば、気持ちが楽になるかわかりました。それをそのまま子どもにしています」

私「そのように、気持ちを楽しんでくれる人がそばにいらっしやるんですか？」
お母さん「昔からの友だちです。私が一人で外出できないから、ときどき外に連れていってくれます。その人といるときはとても楽しいです。でもこの病気になるって初めてその人のよさに気づけたと思います」

今、このお母さんは、夫と別れ、好きな仕事に就かれ、長い間疎遠だったご両親と仲よく一緒に暮らしています。

「このお母さんは運が悪い人なのでしにも、本当は「運がいい」出来事が隠れています。過去はとも運が悪いと思うなら、それでも今日まで、どうやってなんとかやってきたのだろうか？」

「その体験から何を学んだらうか？」
「その学びは、これからの人生にどのような役に立つのか？」
を考えてください。

そして今、運の悪い出来事の真っ最中なら、
「これをどうやって乗り越えたら、後でよくやったと思えるのか？」
「これ乗り越えた後で、この経験をどのように人に話したいか？」
を考えます。

それから毎日の生活の中では、小さな

ようか？」

「この病気は運の悪い出来事なのでしようか？」

結局この病気のおかげで、嫌いな夫と別れることができ、ご両親とも和解し、好きな仕事にも出会えました。人生を変えるチャンスをつかめたのです。それから、大切な友だちの存在にも気づき、人の悩みにどのように寄り添えばよいかを知りました。そして、今までのご両親との辛い体験の中から、子育てに一番大切な子どもを認め、尊重してゆくことを学ばれました。

私もなかなか運がいい！

「運が悪い」と思っている出来事の中

「運のいいこと」を見つけてください。たとえば「いいこと日記」をつけてみます。必ずその日記のはじめの行には、
「今日も、私は運がよかった。たとえば……」

と書いておきます。そして毎日小さないいことを書きためてゆきます。
後で、その日記を見たとき、「私もなかなか運がいい！」と思えるかもしれません。

「運のいい人」は、すぐそこにある「運がいい出来事」に気づけている人で、「運が悪い人」はそれに気づけない人だと思えます。

運は自分で探せます。何かの陰に、今隠れている「いい運」をしっかりと見つけてください。