

心のトリック——「傷つきやすい」を治す法——



濱田 恭子

「人の心は傷つきやすい」とよく言われますが、あなたもそう思いますか。

もしそう思われるのなら、「傷つく」ということを、ひとつの「変化」と考えてみてはいかがでしょうか。すると「人の心は変化しやすい」と言えるかもしれません。もしそうなら、暗い心も簡単に変化して、明るい心になる可能性があります。

とはいえ、人の心は、なぜかよくないほうへと変化しやすいのが世の常です。

先日も、私の明るい心が一瞬で、暗い心に変化しました。テレビでミュージックショーを見ていたときのことです。大好きなボーカリストが出演するのでワクワクしながら見ていました。

ところが、突然「イエスタデイ・ワンスモア」のイントロが流れだしました。その瞬間、私はありありと思い出したのです。予期せぬ邪魔が入ったために志望校を受験

できなかつた中学生時代のことを……。

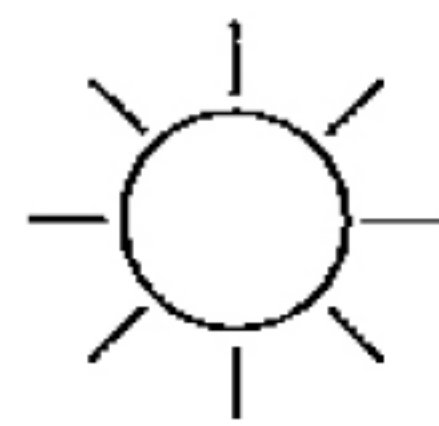
歌詞が流れる頃には、「あんなことさえなければ……」と心は怒りでいっぱいになっていました。そういえば、あのイヤな事件のあったとき、この歌が流行っていて、何度も繰り返し聞いていたのです。

今度は逆に「暗」から「明」へ心が簡単に変化したA君の例を紹介しましょう。

A君は会社の面接試験が迫り大変緊張しています。面接試験の練習をしてみると、うまく話すことができません。そこで私は、A君に幼い頃から今日までに体験したおもしろい話や楽しい話を、延々一時間にわたって話してもらいました。その間私は、A君と一緒に大笑いしながら、ブルーのハンカチを、A君によく見えるように、ちらつかせていたのです。

そして、もう一度面接試験の練習をしました。もちろんA君にブルーのハンカチが見えるようにして。すると今度は、にこやかに、すらすらと話せたのです。そして私はA君に、面接試験のときは必ずこのハンカチで額の汗をぬぐうポーズを数回やってください、と強くお願いしておきました。

さて、あなたはこのトリック、おわかりになりましたか。人の心って不思議ですね。



偶然 —— 自分を変えるチャンス ——



濱田 恭子

偶然を、もっと大切なものとして考えることができたなら、それは私たちにすばらしい幸福感を与えてくれるかもしれません。

そんな大切な偶然を、取るに足らないこととしてすませてしまう方がおられます。サラリーマンのA氏もそのひとりです。

A氏は嘆かれます。

「仕事が全然うまくいかない。自分は何をやってもダメだ」
少しでもうまくいったことはないかと聞くと、

「あのときは、偶然トラブルがなかったから……」
と、気のない返事です。

またK君は、対人恐怖で外出できないと訴える青年です。三回目の面接のとき、新刊の本を持って来られたので、たずねてみると、

「たまたま天気がよかったので、書店に行けた。だけど、これは偶然だから、まだ僕はちつともよくなってない」
とおっしゃいます。

このようにせつかく小さなよいことが起こっているのに、
「偶然だから自分には関係ない」という態度をとられます。それは、「よいことは自分には関係ない」と言っているのと同じではないでしょうか。

このような方々にお会いしたとき、偶然の出来事を、ひとつの成功例と考えていただくように話し合い、その出来事をモデルにして、日々の行動を変えてもらえるようにサポートします。そうしていると、偶然の一つ一つが、「自分にとって好ましい出来事」に変わっていきます。

「それは偶然にすぎない」

と思わないでください。小さいけれど、一つ一つの事実なのです。

その一つ一つの小さな事実をつないで、意味のある人生の真実に変えていきませんか。

その真実が、私たちに一番大切な、自分はひとりではないという感覚、そして自分は愛され守られているという実感につながっていくのだと思います。