「運のいい人・悪い人」

濱田恭子（はまだきょうこ）
心理カウンセラー

●プロフィール
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

悪い環境の中でもいい子が育つワケ

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

パニック障害のA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、その恐怖からパニックになります。心労のため食事が摂（と）れませんし、夜も眠れません。不安と恐怖の毎日で入院生活を余儀なくされました。

私はこんなに大変な中で、どうやって毎日を耐えておられるのか知りたくなりました。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。

私「こんな大変な毎日をどうやってやり過ごされているのですか?」

Aさん「子どもを残しては死ねないから……」

その子どもさんにもお会いしました。明るく活発で、とてもやさしい思いやりのある、子どもさんでした。どうしてこんなにうまく育てられたのか？　また、知りたくなりました。

私「こんなに悪い環境の中で、どうやってこんなに上手に育てられたのですか?」

A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、自分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、必ず子どもが納得するまで、話をよく聞くようにしてきました」

病気が人生を変えるチャンスをくれる

子ども時代の話を聞きました。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、ちょっとしたことを誉（ほ）めることができるのです。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ることを優先しているそうです。

私「でも、問題の話をそのように聞くのは難しいでしょう?」

Aさん「はい。でも、今まで私は対人関

係では悩んできたし、こんな病気になってからは、他人から何を言ってもらい、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。ですからそれをそのまま子どもにもしています」

私「そのように、気持ちを楽にしてくれる人がそばにいらっしゃるんですか?」

Aさん「昔からの友だちです。私が一人で外出できないので、ときどき外に連れて行ってくれます。その友人といるときはとても楽しいです。この病気になって初めてその人のよさに気づけたと思います」

初回のカウンセリングから一年後の現在、A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も仲よくなり一緒に楽しく暮らされています。

運がいい出来事に気づいてますか?

「運が悪い」と思っている出来事の中には、「運がいい」出来事が隠れています。

過去はとて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ろうか?」

「この学びが、これからの人生に役に立つとしたら、どのように役立つだろうか?」

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、

「これを乗り越えた後、どんな言葉で自分をほめてあげようか?」

「これを乗り越えた後の自分はどんな顔をしていて、今の自分と違うどんな態度で人生を生きているのか?」

を想像します。

Aさんは運が悪い人なのでしょうか?

この病気は運の悪い出来事なのでしょうか?

結局この病気のおかげで、嫌いな夫と別れることができ、ご両親の愛情に気づき、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んだのです。そして、大切な友だちの存在に気づき、人の悩みにどのように寄り添えばよいかも知りました。また、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。

毎日の生活の中では、小さな「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」をつけるのも効果的です。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……」

と書いておくとよいでしょう。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います。

運は自分で探せます。何かの陰に、今隠れている「いい運」をしっかり見つけてください。『別冊PHP』2000年2月号