

望む人生を快適に実現する知恵

野口嘉則

<目次>

はじめに

算数ができる馬の秘密

上司からのいじめ

いじめを解決したのは何か？

変えられないものと変えられるものの区別

人はみな違う

変えようとするな、わかろうとせよ

依存の心理

心理的な自立とは？

人間関係でうまくいく秘訣

自己受容とは？

感情は抑えない方がいい

あとがき

はじめに

こんにちは、野口嘉則です。

このレポートは元々、「幸せ成功力を日増しに高めるEQノート」（野口嘉則 著、日本実業出版社）の第6章（Chapter 6）として書いたものです。

とても大切なことを書きました。

しかし、「携帯しやすい本」というコンセプトを大事にしたかったので、あまり厚い本にならないよう配慮しました。

そこで、ページ数を抑えるために、この第6章は泣く泣くカットしたのです。

今回、このレポートとして読んでいただけることを嬉しく思います。

このレポートでは、自己実現型の生き方を強化するために、ぜひ知っておいていただきたいことを紹介します。

もちろん、このレポートだけ読まれてもお役に立つと思いますが、「幸せ成功力を日増しに高めるEQノート」の“5つのステップ”に取り組みながら読まれると、このレポートから最大限の利益を得ることができます。

また、「幸せ成功力を日増しに高めるEQノート」の Chapter 1 でもおすすめしたように、読んで知ったことや気づいたことは、48時間以内に人に教えて下さい。人に教えることで、より理解が深まるとともに、実践に結びつきやすくなります。

また、いっしょに学ぶパートナーや仲間を作るのは、最も効果的な学習法です。このレポートをコピーしてもかまいませんので、周囲の人に分かち合い、いっしょに成長し合える関係を築いていってくださると嬉しいです。

算数ができる馬の秘密

望む人生を実現するためには、「自分の選択が人生を創っている」ということを、心の奥深くで納得する必要があります。

本の中で、「私たちが傷ついたり、腹を立てたり、悩んだりする原因は、相手（他人）や状況にあるのではなく、私たち自身の受け止め方にある」というお話をしましたね。私たち自身が選択している「受けとめ方」が、私たちの味わう感情も決めているわけです。

それを忘れてしまった時、私たちは被害者意識を持ってしまいます。

「私は〇〇さんに傷つけられた」「〇〇さんのせいで、私は悩んでいる」「上司があんな人だから、私は仕事を楽しめない」・・・

私たちは、これらの被害者意識を持つとき、自分の人生を創造する権利を、他人に明け渡していることになります。「自分の選択ではなく、他人の言動によって、自分の人生が創られている」と認めることになるからです。

20世紀の初頭、ドイツでハンスという馬が大評判になりました。算数ができる馬がいるという評判です。

ハンスの飼い主であるオステン氏が、「 $3 + 5$ は？」と質問すると、ハンスは前足で床を8回叩き、「 $9 - 6$ は？」と質問すると、3回叩くのでした。簡単なかけ算やわり算もできました。

オステン氏のトリックだろうと考えた人々が、オステン氏のいないところでハンスに質問したところ、やはり正解を答えました。

さて、本当にハンスは算数のできたのでしょうか？答はノーです。

ブングストという心理学者が、ハンスをスクリーンの後ろに隠してから質問をしました。するとハンスは答えられなくなったのです。

ハンスは、床をたたく数が正解まできた時に、質問者の表情や視線などがわずかに変化するのを敏感に感じ取って、床を叩くのを止めていたのです。

これには、飼い主のオステン氏も気づいていませんでした。

オステン氏は、無意識にハンスに答を教えているが、そのことに気づいていなかったわけでは

オステン氏は驚いたことでしょう。

「ハンスが答を出していると思っていたら、そうではなかった！私の側に答えがあったんだ。私が答えの源だったんだ」と。

私達も、このオステン氏のように、自分に原因があるにもかかわらず、相手に原因があるものと錯覚し、相手を責めてしまうことがあります。これが被害者意識の状態です。

上司からのいじめ

一つの事例を紹介しましょう。

OLのU子さんは、あることで1年近くも悩んでいました。職場の上司（課長）から、毎日のようにつらく当たられるのです。その上司は、他のメンバーがミスをした時は、軽く注意をする程度なのに、U子さんがミスをした時は、みんなの前でU子さんを怒鳴りつけます。また、誰がやったのかわからないミスに対しても、U子さんだと決めつけて叱ってくるのです。他にも、なにかとU子さんに対しては、つらく当たってくるのです。

U子さんは、自分を被害者だと考えていました。

「あんな最悪の上司のせいで、私の人生は真っ暗だ。」

「職場のメンバーもひどいわ。いつも見て見ぬふり。誰一人、助けようとしてくれない。」

「それに、会社も悪い。あんな上司を管理職にしておくなんて。」

「私の人生、ツイてないわ。」

自分が辛いのは、上司のせい、職場のメンバーのせい、会社のせい、そして、ツキのせいだと、U子さんは被害者の立場を選択し、不満を募らせていました。しかし、自分が被害者であることをどんなに嘆いても、状況はまったく変わることなく、1年近く歳月が流れていきました。

そんなある日、U子さんはインターネットを見ていて、偶然にも私のブログ（ホームページ）にたどり着いたのです。そして、そこに書いてあった「すべては自分が選択している」という言葉に引っかかって、2時間近くかけて、その周辺の記事を読んだのです。

U子さんは衝撃を受けました。毎日が楽しくないのは、上司や会社のせいであって、自分には原因はないと思っていたのですが、そうではなかったのです。

- ・その会社を選んだのも自分
- ・「その上司に対して、なんら行動を起こさない」という選択をしているのも自分
- ・「職場のメンバーに対して、何の相談もしない」という選択をしているのも自分
- ・そして、その職場に行き続けるという選択をしているのも自分

すべてはU子さん自身が選択していたのです。

U子さんは、私宛てにメールを下さいました。そのメールの中に、「上司が悪いのではなかったのですね。私が悪かったのですね。」という言葉がありました。

私は返事を書きました。

「上司が悪いのでもなければ、あなたが悪いのでもないと思いますよ。“あなたが選んだ”という事実があるだけだと思います。そして、これからどんな行動を選ぶのかも、あなたの自由ですね。」

いじめを解決したのは何か？

私のメールを読んだU子さんは、自分を責める必要もないと気づき、今後自分がどんな行動を選べばよいかを考えることに意識を集中しました。

上司に面と向かって抗議する自信がなかったU子さんは、自分への接し方を変えてほしいということを手紙に書いて、上司に渡すことにしました。また、職場の先輩の何人かに思い切って相談したら、「前々から、上司のあなたへの言動は目に余っていた。応援するよ。」

と言ってくれました。「上司に手紙を渡す時、いっしょについて来てくれませんか。」と頼んだら、2人の先輩がこころよく引き受けてくれました。

そして、U子さんは、2人の先輩に付き添ってもらい、上司にその手紙を渡したのです。

上司は「自宅で読む」と言っていたのですが、翌日から、U子さんへの接し方は変わりませんでした。その手紙に対してのコメントも特にありませんでした。

そこでU子さんは、渡した手紙の内容について考えてみました。「私にだけつらく当たるのは不公平です。他のメンバーと同じように接してください。」という内容でした。「あなたは上司として間違っている」とは書きませんでした、暗にそれを訴えていました。

「これでは、素直に受取ってはもらえない」と反省したU子さんは、一方的に自分の要望を伝えるのではなく、上司の気持ちも聞きながら話し合った方がいいと判断しました。そして、「上司を批難するのではなく、正直に自分の辛さを打ち明けよう」と決心しました。

「これで伝わらなければ、部門長に直訴して、部署異動を希望しよう」と覚悟を決めて、U子さんは上司のところに行きました。「お話があるんですが・・・」と言ったときには、ひざが震えていたそうです。

会議室で話し合いを始めた時、上司は腕を組んでしかめっ面をしていたそうです。U子さんは上司に対して、「不公平です」と批難したりせずに、自分の辛い気持ちを正直に話しました。

U子さんが話し終わると、上司も口を開きました。上司の口から出てきたのは、1年以上前の出来事の話でした。ある出来事の際にU子さんが言った一言が、今も引っかかっているという話でした。

U子さんは、驚きました。自分がなにげなく言った一言が、上司の心を深く傷つけていたとは、思ってもいなかったのです。U子さんは、そのことを心から謝りました。すると、今度は上司が謝ってくれたのです。

その日から、上司がU子さんに辛く当たることはなくなりました。U子さんは最大の悩みから解放されたのです。

「自分は被害者ではなく、自分の人生は、自分が選択した結果なんだ。自分の選択を変えることができるんだ。」と気づいたことで、U子さんは変わったのです。U子さんが下さったメールには、次のようなことが書いてありました。

「1年も上司を恨んでいるだけでしたが、早く行動を起こしておけばよかったです。今は、朝の重い気持ちから解放され、仕事が楽しくなりました。」とのことでした。

変えられないものと変えられるものの区別

以前のU子さんのように、被害者としての立場を選んでしまうと、「相手が変わってくれないとどうしようもない」という感覚に陥り、相手に対して恨みや怒りのエネルギーを向け続けることとなります。その間、建設的な行動は生まれません。

そして、「自分の人生は自分が創っている」という立場になると、「自分ができることは何か？」という発想が生まれ、行動のアイデアが湧いてくるのです。

「過去と他人は変えられないけど、自分と未来は変えられる」という言葉があります。

過去と他人を変えることはできないのです。変えられないものに意識を向けても、行動を起こす気にはなりません。起きるのは無力感、そして恨みや怒りの感情です。

U子さんも、「上司さえ変わってくれたら」と思っている間は、毎日絶望していたのです。また、最初の手紙では、上司は変わってくれませんでした。それで恨みモードに入っていたら、問題は解決しなかったはずで。

自己実現型の生き方とは、「**変えられないものを受け入れ、変えられるものにベストを尽くす**」生き方です。変えられない過去と他人は受け入れるのです。そして、自分の行動を変えることで、望む未来を築いていくことができるのです。

U子さんの場合、まず手紙を書き、それでダメだったので直接に上司に話をしました。手紙の内容を反省して、上司を批難する姿勢は取らず、正直に自分の気持ちを伝えました。このように、U子さんは自分の行動を変えていくことで、問題を解決したのです。

もちろん、上司の性格が変わったわけではありません。U子さんの行動によって、上司

とU子さんの関係が変わったのです。

U子さんは、「被害者」から「人生の主演」へとシフトしたのです。

また、「他人への依存」から「自立」へシフトしたとも言えます。「仕事が楽しいかどうかは上司次第」という上司への依存状態から、「自分の仕事は、自分で楽しくする」という自立の状態に変わったわけです。

もしあなたが、誰かとの人間関係で困っているのなら、相手が変わることを期待しないで、自分の行動を変えていくのです。行動の結果が思わしくなければ、行動をさらに変えていけばよいのです。

結果として相手が変わらなくても、相手とあなたの関係を変えることは可能です。

もし、あなたから見て「変わってほしい」と思う相手がいる場合、その人の非合理的ビリーフを指摘したくなることもあるかもしれませんが、これはおすすめできません。

私たちは、他人から指摘されることに抵抗を感じます。また、他人から変えられたくはないのです。ですから、「あなたは・・・という信じ込みを持っているね。」なんて指摘すると、相手は防御に入ってしまうことが多いのです。

人がビリーフを変えるためには、本人自らが「自分を変えたい」と自発的に思うことが条件になります。相手のビリーフを指摘するよりも、あなた自身がビリーフを変えていく姿を見せることの方が、100倍以上の説得力があります。

人を受け入れるとは？

さて、ここで「人を受け入れる」ということについて考えてみたいと思います。

誰かに対して、「あの人の考え方は受け入れられない」「あの人は間違っている」と思うことはありませんか？こんな時、あなたの心の中には「あの人は・・・のように考えるべきだ」という考えがあって、相手はその考えに反している時に、「あの人は間違っている」

と思うわけです。

もしかしたら、相手から見れば、あなたの方が間違っているように見えているかもしれません。ここで、「どっちが正しいか？」ということを書き始めたら、戦い（議論）が始まってしまいますね。

次の寓話を読んでみて下さい。

昔々、あるところに、貧しい夫婦が住んでいました。夫婦には2人の子どもがおりましたが、あまりの貧しさで、子どもに充分食べさせてやることもできませんでした。

貧しさから脱出するために、夫が1年間の出稼ぎに出ることになりました。夫は1年間身を粉にして激しく働き、毎月その稼ぎを送ってきたので、かなりのお金が貯まりました。

もうすぐで1年間の出稼ぎが終わるといころ、夫は無実の罪で監獄に入れられてしまいました。心配した妻は、夫に会いに監獄まで行きましたが、監獄の看守は、夫に会わせてくれませんでした。

そして看守は、「あり金を全部持ってきたら、夫に会わせてやる」と言いました。

裁判の日まで待てば、妻は夫に会うことができたし、裁判になれば夫の無実は証明されると思われました。しかし、裁判が待ちきれなかった妻は、夫が稼いだお金をすべて持って再び監獄に行き、正直なことにすべてを看守に渡しました。

こうして妻は夫に会えたのですが、話を聞いた夫は、「俺が1年間も働いて稼いだお金を、すべて他人にくれてやるなんて！」と失望し、妻を離縁しました。

この一部始終を聞いていた看守は、「俺の知ったことではない」とつぶやき、大金を手に入れたことを喜びました。

さて、この話には夫と妻と看守が登場しますが、この3人の中で誰が一番悪いと思いますか？

あまり考えずに、直観的に答えてみてください。

人はみな違う

以前、企業の研修の中で、参加者にこの寓話を聞いてもらい、誰が一番悪いと思うかを答えてもらったことがあります。

参加者は17人でした。

- ・夫が悪いと答えた人 5人
- ・妻が悪いと答えた人 3人
- ・看守が悪いと答えた人 5人
- ・夫と妻が悪いと答えた人 2人
- ・誰も悪くないと答えた人 2人

という集計結果でした。

さらに、「なぜ、そう思ったか」を聞いたところ、それぞれにもっともな理由がありました。

夫が悪いと答えた人からは、「妻が愛情から取った行動に対して、離縁をするとはひどい。愛とお金とどっちが大事なのかわかっていない。」などの意見が出ました。

妻が悪いと答えた人からは、「夫が一年間も身を粉にして稼いだお金を、全部差し出すなんてバカ正直過ぎる。夫の苦労を考えたら、もっと知恵を使うべきだった。」などの意見が出ました。

看守が悪いと答えた人からは、「この欲深い看守こそが、仲のよかった夫婦の関係をブチ壊したのだ。」などの意見が出ました。

夫と妻が悪いと答えた人からは、「この夫婦に起きた出来事は、すべてこの夫婦が選択した結果だ。第三者の看守は関係ない。夫婦の問題は夫婦の責任だ。」という意見が出ました。

そして、「誰も悪くない」と答えた人は、「良いも悪いもない。各人が各人の学びをしたのだ。」という意見でした。

「どれが正しいか」を議論すれば、一晩中かかっても結論は出なかったと思います。

登場人物がわずか3人のシンプルなストーリーでさえ、人それぞれ受けとめ方が違うのです。人はみな違うことがわかりますね。それぞれが違うビリーフを持ち、違う“正しさ”

を信じているわけです。つまり、客観的な正さなど存在しないことになります。

ですから、「なぜ私が正しいか」「なぜあなたが間違っているか」という話を始めると、戦いが起きるのです。正しさと正しさの戦いです。国と国の戦争や宗教戦争などもそうですね。

人を受け入れるということは、「人はみな違う」という前提に立って、相手の考え方を認めるということです。決して、相手に同意する必要はありません。自分は違っていてもいいのです。

「あなたは、そういう考え方なんですね」「あなたにとっては、それが正しいですね」と相手の考え方を認めて、しかもそれを変えようとしなないこと。相手の持っている非合理的ビリーフも含めて、まるごと相手を認めること。それが、相手を受け入れるということなのです。

変えようとするな、わかろうとせよ

「変えようとするな、わかろうとせよ」という言葉があります。

相手を変えようとして、こちらの正しさを主張したり、相手の間違いを指摘したりすると、相手はよけいガードをしてしまっ逆効果になりがちです。

相手を変えようとするのではなく、「相手の気持ちを理解しよう」とするスタンスで話を聞いてみると、相手の話が違って聞こえるのに驚くはずです。

自分の価値観（＝正しさ）をいったん外して、相手の立場になって、相手の気持ちを理解しようとするのです。「良い、悪い」「正しい、間違っている」の判断を停止して、相手の感情に焦点を合わせるのです。

相手の価値観は理解できなくても、「不安」「辛さ」「寂しさ」「嬉しさ」「楽しさ」などの感情は理解できるはずで

これらの感情は、誰もが経験しているものだからです。

相手の感情を理解できたら、次に、相手の言動の「肯定的な意図」を探ります。肯定的

な意図というのは、「相手はその言動を通じて最終的に何を得ようと思っているのか」ということです。

たとえば、「安心感を得たい」「幸せになりたい」「愛されたい」「達成感を味わいたい」などの肯定的な意図が見つかるはずです。

人の言動の背後には、肯定的な意図があるのです。人は、その意図にしたがって、苦痛を避けるための言動をしたり、喜びを得るための言動をしているのです。

その言動の良し悪しを判断する前に、その言動をする相手の気持ちを理解し、さらに、その背後にある肯定的意図を理解すれば、相手のことを受け入れることができます。

依存の心理

しかし、それでも「相手のことを変えたい」と思うことはありませんか？そして、相手が自分の思いどおりにならなかったらイライラしてしまう、そんなことはないでしょうか？

相手が自分の思いどおりにならない時にイライラしたり、腹が立ったりするのは、相手に対する甘え（依存心）なのです。

小さな子どもを例にして考えてみましょう。

子「お母さん、おなかがすいた！」

母「もう少し待ちなさい、今、晩ご飯を作り始めたところだから。」

子「(怒って) 今すぐじゃないとイヤ！今すぐちょうだい！」

母「しょうがないわね。ちくわを1本あげる。」

子「(怒って) どうしてちくわなの！おやつじゃないとだめだよ！」

母「はいはい。じゃあ、これ食べておきなさい。」(ポテトチップスを渡す)

子「なんでポテトチップスなの？僕は甘いお菓子が好きだって知っているでしょ！」

これは子どもの甘え（依存心）ですね。「お母さんは、僕のことを、言わなくても分かってくれているはず」という甘えです。もちろん、子ども時代にこうした甘えをもつのは自

然なことです。子どもが成長するとともに、親への甘えは減っていきます。

しかし、この甘え、つまり「相手が自分の思い通りになることを期待する依存心」を、大人になっても手放せないでいると、どうなるでしょうか。

例えば、親の方が子に対して甘え（依存心）を持ってしまうと、次のようなことになってしまいます。

「あなたは、どうしてもっと勉強しないの？ どうしていい子になれないの？ どうしていつもお母さんを怒らせるの？」・・・親が子にこんなことを言っているとしたら、「子どもは私の思いどおりに育ってくれるはず」という甘えを、親が持っていることになります。

「どうしてお母さんを怒らせるの？」と、少し被害者的な言い方をしていますが、実際は、子が親を怒らせているのではなく、親が勝手に「怒る」という選択をしているだけなのです。

こうなると、子どもは親に充分甘えることができずに、逆に、親の甘えを受けとめる立場になります。例えば、親を不機嫌にしないために塾に行く子もいるのです。

子ども時代に、充分に甘えを受けとめてもらえる家庭環境がなく、“いい子”として感情を抑圧して育った場合、大人になっても生きづらい人生を送ることがあります。これを、アダルトチルドレン（アダルトチャイルド）と言いますが、まず子どもをアダルトチルドレンにしないためにも、親の方が精神的に自立する必要があります。

心理的な自立とは？

さて、甘えの別の例を見てみましょう。夫が妻に対して甘えを持っている例です。

夫「(帰宅して) 例の郵便、出しておいてくれたか？」

妻「あっ、ごめん！忘れてた！」

夫「(怒りながら) なにー？ 今日の消印が締め切りだったんだぞ！楽しみにしていた懸賞だったのに、どうしてくれる！（=甘え）」

以上の例でわかりますように、甘えモードの時は、相手の立場や事情をまったく無視し

てしまっています。「僕の立場をわかってよ」「僕の価値観を理解してよ」という、一方的な甘えの状態です。

そして、自分をご機嫌な状態を保てるかどうかは相手次第、つまり相手に依存した状態なのです。

自立的に考えれば、次のように考えることもできるはずですよ。

- ・郵便を締切日に頼んだのがまずかったな。次からは、もっと早めの時期に頼もう。
- ・妻に頼まずに、自分で郵便を出せばよかったな。
- ・何かいい解決策はないだろうか？ そうだ！ 今から夜間窓口が開いてる郵便局に行こう！

この甘えは、「特別意識」とも言われます。相手のことを、「まるで神様のように、自分の要求を完璧に満たしてくれる存在として特別視してしまっている状態」のことです。現実的には、あり得ないことを期待していることになります。

心理学で、「自立する」「大人になる」とは、「相手には相手の考え方や事情がある。相手は、私の思い通りになる存在ではない。おたがいの違いを受け入れあっていこう。」という心理状態になることです。「子どもには子どもの人生がある」と、子どもの考え方を受け入れることができれば、自立した親といえそうです。

人間関係でうまくいく秘訣

さて、次に人間関係のことを考えてみましょう。私たちが、幸せな人生を送る上で、人間関係は欠かせないものですね。

あなたはどんな人間関係を築きたいと思っていますか？

豊かな人間関係を築くためには、どうしても知っておいていただきたいことがあります。それは、すべての人間関係の中で最も大切なのが、「自分との関係」だということです。この自分との関係が、すべての人間関係の土台になっているのです。

あなたが築く人間関係の豊かさは、あなたがどのくらい他人を受け入れることができるかによって決まります。そして、あなたが「どのくらい他人を受け入れることができるか（他者受容）」は、あなたが「どのくらい自分を受け入れているか（自己受容）」によって決まるのです。

つまり、自分のことを受け入れることができているほど、他人のことを受け入れることもできるのです。

ある母親の話です。その人には小学校4年生の息子がいます。

子どもに対して受容的な態度で接しようと思うのですが、反応的にキツく叱ってしまうことが多いのです。どんな時に反応してしまうのか考えてみたら、子どもが自分の意見をはっきり言わない時でした。つまり、子どもの引っ込み思案な性格に対して、腹が立ってしまうのです。

実は、その母親自身が引っ込み思案な性格で、そんな自分を受け入れていなかったのです。「こんな引っ込み思案な自分はダメだ」と自分のことを許していなかったので、引っ込み思案な息子が許せなかったのです。

このように自分のことを受け入れていないと、自分以外の人も受け入れることができないのです。

自己受容とは？

では、自己受容とは何でしょうか？この母親の例で考えてみましょう。

この女性は「こんな引っ込み思案な自分じゃダメだ」と自己否定をしているわけです。反対に、「引っ込み思案なことはいいことだ。引っ込み思案な自分は素晴らしい」と自己肯定しようとする、これには無理がありそうです。

自己受容は自己肯定とは違います。

自己受容とは、「ありのままの自分を、いいも悪いもなく、そのまま認めて受け入れること」です。「私は引っ込み思案な性格なんだな」と、自分があるがままに抱きしめることで

す。

自分のことを好きになれない人がいたとしたら、すぐに自分のことを好きになるのは無理かもしれません。「自分は今、自分のことを好きになれないんだよな」と、そのままの自分を認めて受け入れること、これが自己受容なのです。ありのままの自分を許すのです。

ありのままの自分を受け入れるためには、まず、自分を知る必要があります。その第一歩は自己観察です。

自分に対して「良い悪い」の判断をせずに、ありのままに観察するのです。観察して気づいたことを日記に書くのも、自己観察力を高める効果があります。その時も、「良い悪い」の判断を加えずに、気づいた事実をありのままに書きとめて下さい。

さらに、5つのステップの第3ステップ（ビリーフを探る）に取り組めば、より深く自分を知ることができます。その時も、非合理的ビリーフを信じている自分を責めたりせずに、「こんなビリーフを信じてきたんだな」とありのままに受け止めてください。

これは、自己受容のいいトレーニングになります。

また、自己受容は、「どうせ自分は引っ込み思案な人間なんだ。変えることなんてできないんだ。」と、あきらめたり妥協したりすることではありません。自己受容ができて、現在の自分としっかり向き合うことができると、地に足がついた状態で、将来への向上心を持つことができるのです。

感情は抑えない方がいい

続いて、感情を受け入れるという話をしましょう。まず、会話例を見て下さい。

<上司と部下の会話>

部下「明日、A社の社長さんや役員さん達の前で、新商品のプレゼンテーションをしますが、緊張してしまいそうで不安なんです。」

上司「不安だなんて後ろ向きだな。前向きに考えれば不安は消えるさ。プレゼンで緊張してたら、商品に自信がないのかと思われてしまうぞ」

<夫婦の会話>

妻「なんか最近、毎日が憂鬱なのよ。」

夫「憂鬱なんてこと言ってるから憂鬱になるんじゃない？もっと前向きな言葉を使ったら？」

<親と子（6歳）の会話>

子「(友達と喧嘩して泣かされて帰ってきて) えーん、えーん」

親「いつまでも泣かないのよ。泣く子には、おやつあげないよ。」

以上の3つの例では、上司も夫も親も、相手（部下、妻、子ども）が感じている「感情」を、「好ましくないもの（よくないもの）」として扱っています。結果として、相手の感情を抑えるような会話になってしまっています。

あなたは、自分にとって好ましくないと思われる感情を、自分でどのように扱っていますか？

感情は「抑圧したり」、「ごまかしたり」、「感じないふりをしたり」すればするほど、存在感を増し、強く残るのです。その結果、その感情に振り回されやすくなります。

不安な気持ちを抑えようとすればするほど、「不安」は存在感を増して存続します。緊張すまいとすればするほど、緊張します。

感情は充分に感じきることによって解放されます。幼児は感情を感じる達人です。「こわい」「かなしい」「つらい」などの感情を、抑えることなく感じます。だから、すぐに泣けるのです。

そして、存分に泣ききらせてやると、まるで何事もなかったかのようにケロッとします。泣いてる時は、感情を充分に感じているのです。我慢しながら、抑えながら泣くと、ケロッとするまでには、なかなか至りません。

音楽療法という心理セラピーがありますが、例えば、不安症で悩む人には、まず「不安な感じがする曲」を聴かせるのです。アメリカの精神科医アルトシューラーが発見した「同

質の原理」によると、患者に最初に与える音楽は、患者の気分と同質の音楽が効果的なのです。

失恋した人は、本能的に「失恋の歌」を聴きたくなります。失恋して落ち込んでいる人に、元気でアップテンポな曲を聴かせると、拒絶反応を示します。同質の音楽を聴くことで、自分の中の感情を十分に感じ、経験することができるのです。

感情は、十分に感じきると解放されます。感情が解放され落ち着いたところで、少しずつ明るめの曲に変えていけばいいのです。

ですので、自分の中の感情を抑えずに、あるがままに感じる事が大切です。ビリーフの書き換えをする時も、いろいろな感情が湧いてくることがあります。そんな時も、その感情をそのまま感じてください。

ただし、怒りは二次的な感情です。怒りの場合は、その奥にある本心（＝一次的感情）を見つけて、その本心を感じることが有効です。

そして、「辛い」「悲しい」「寂しい」「不安だ」「怖い」などの一次的感情を感じたら、それらを自分の弱さとして認め、受け入れてください。

人は誰でも弱さを持っています。そして、それは自然なことなのです。自分の弱さを受け入れることができた人こそ、本当の意味で強い人なんだと思います。

また、人の悩み事などを聞いてあげある時は、「不安なんだね」「憂鬱なんだね」「悲しいのね」と、相手の感情を受容しながら聞いてあげると、相手も自分の感情を十分に感じやすくなるので、よいサポートになります。

すぐにアドバイスや提案をすると、相手が感情を感じ切れないので、スッキリしないことが多いのです。

あとがき

あなたは、このレポートの中からどんな気づきを得ましたか？どんな収穫がありましたか？

ぜひ感じたことや気づいたことは、48時間以内に誰かに話してみてください。インプットした情報をアウトプットしてみてください。

そして、ぜひ行動を起こしてみてください。

あなたの中にある幸せ成功力が開発され、あなたの望む人生が実現することを信じておられます。

2006年1月26日

野口 嘉則

Copyright(C) 2005, Yoshinori Noguchi All Rights Reserved.

あなたの幸せ成功力を高めるサポートをするメールマガジンとブログ

◆無料メールマガジン「幸せ成功力を高めて自己実現！～気づきと感動の心理学」

→ <http://www.mag2.com/m/0000177504.html>

◆ブログ「幸せ成功力を日増しに高めるEQコーチング」

→ <http://coaching.livedoor.biz/>