『まじめ』に『あそび』

私の居るカウンセリングルームは近頃、日曜日などの休日、または夜間が混み合っています。休職されていた方も職場復帰をされれば、なかなか平日の昼間などにはいらっしゃれなくなります。以前、こちらのコラムの中で「復職されてからもカウンセリングを続けられる方もいらっしゃる」と書きましたが、そのような方々のご都合にあわせているうちに次第に休日や夜間にカウンセリングのご予約を受け付けるようになってきました。

そんなわけで、今年は年末年始のお休みにお会いする方も意外といらっしゃいました。

私もはじめは、「そんなにまでしてカウンセリングに来られなくても…」とか、私が予定を合わせて差し上げることで依存させてしまい、かえってこの方の力を弱めてしまうのではないかと悩みました。それでも、その方たちのご様子をうかがっているうちにあることに気がつきました。休職後もカウンセリングを継続される方たちに共通するのは、かなり『まじめ』であるということです。「力の抜き方がわからない」などと仰る方も多いです。「お休みを息抜きに使ってください」とか、「休日を楽しんでください」と言っても「何をしたら良いかわからない」と仰る方もいらっしゃるのです。

休日に「何をして過ごしたら良いかとわからない」とストレスを抱えられるより、

「カウンセリングを受けに行く」ことがその方にとってのリラックスや気分転換につながるのであれば、それもアリかと考えるようになりました。もちろん、そんな人たちもやがては巣立っていかれます。毎週末にいらしていたのが、二週間ごとになり、ひと月に一回になり、三ヶ月後になり、やがては「何かあったらまた来ます」になったり、ご予約を入れていたのを忘れてそのままということもあります。

最近私が何となく考えていることに『あそび』ということがあります。

根を詰めて働くばかりでなく、ゆとりも必要という意味合いで『あそび』が重要だと言われたり、車のハンドル操作になぞらえて、行動に余裕をも持たせることの大切さから『あそび』を持たせよという教えはよく耳にしますね。何事もバランスが大切といいますか。『まじめ』すぎる人にとっては『あそび』を、『あそび』すぎる人にとっては『まじめ』をおすすめしないとなりません。

バランスということをイメージしますと、私の頭の中には『シーソー』が浮かんできます。『まじめ』側に座っている人の反対側の席は宙に浮いています。そこに『あそび』を乗せるわけです。乗せた『あそび』が重すぎると『まじめ』な人が宙に浮いてしまい、地に足が着かない人になるかもしれません。逆に軽すぎると何も起こりません。

私のこの例え自体がすでに別の『あそび』になってしまっている気もしますが、こういうことがカウンセリングの中では重要だと思えることがあります。

小さな子どもと遊んだことがある人でしたらよくおわかりかと思いますが、子どもにとっての『あそび』はかなりの『本気』です。いいかげんなつもりで遊び相手になっていると子どもを怒らせたり、泣かれたりしてしまいます。だから子どもと遊ぶ時にはこちらも本気にならなくてはなりません。

そういった意味で、私のしているカウンセリングは本気の『あそび』であると言えます。

私は公私共に子どもたちと遊ぶ機会が多いのですが、子どもたちと本気になって遊ぶと多くのことを学べます。ことばが通じない者どうしでも、遊びの中に互いの意思を感じたり、または競い合ったり、協力したりする中でルールのようなものが生まれたりもします。

『仕事』というものには、あらかじめルールがあり、効率や損得などの価値観によって成り立っていますが、私の言う『あそび』は、既存のルールや価値観から解放されているところに魅力があります。

私の知る『まじめ』な人は、上記の意味での『仕事』を好むことが多いようです。遊ぶ時にもルールがすでに確立されているゲームや、社会的に流行しているか、推奨されている遊びをされるようです。私はそれがいけないと言っているのではありません。バランスがとられていれば良いと思うのです。

お一人ではバランスをとれない方と休日のカウンセリングルームでお会いします。

その方が座っていらっしゃるシーソーの反対側に私はそっと乗らせていただきます。そして、座る位置や重さのかけ具合を調整しながら、その人の口元が緩むのを見つめています。

しかし、私も時々間違えて、相手と同じ側に座ってしまうこともあります。高く跳ね上がったシーソーの反対側の席に誰か乗ってきてくれないかな？と相談し合うことさえも楽しめるようになったならば、だいぶ『あそび』の腕が上がっているのではないでしょうか。

『あそび』方を覚えた『まじめ』な人は、その後、結構活躍されていたりします。

発行
本山社会保険労務士事務所
東京都杉並区成田東５－３９－１１－４０１
発行年月日　平成２７年１月
＊筆者は現在クリニックでカウンセラーをされています。仕事の関係上氏名の公表は控えさせていただきます。