



Y O S H U K U

時々、「カウンセリングを受ける人って、病気の人や障害を持った人とか、弱っている人ですよね？」と言われることがあります。たしかにきっかけは、そのような『お悩み』から始まることは多いです。

悩むことは決して楽ではありませんので、苦しいと感じることもあります。その苦しさの中でしか育たないところと身体があります。

私は、私立の進学校といわれる中高一貫校で、十年ほどスクールカウンセラーをしていました。中学受験をするお子さんたちは、ほとんど小学校時代には成績優秀者です。ノートを取らなくても、窓の外を見ていても、テストのときは100点だったと言います。逆に、他の子たちが100点を取れないことが不思議だったという子たちです。

ところが、受験を終えて入学した学校では、なかなか100点が取れません。今まで、クラスで一番が当たり前だった子たちの成績が、クラスの真ん中くらいになったときに感じる焦りは相当なものです。勉強にしろ、運動にしろ、能力の高い子は、挫折を感じる時期が遅れます。小学生の間に他の子たちがぶつかった壁を感じないまま中学生になり、『当たり前』が当たり前ではないことを初めて知り、大きなショックを受けます。

そんな危機的状況にある中学生に出会ったとき、カウンセラーの立場から見ると、道が大きく二つに分かれます。

ひとつは、これまでのやり方が通用しないことを学び、新たな努力、そして成長へと向かう道です。勉強なら予習や復習を始めるとか、運動なら、筋トレや基礎練習をやり直すなど、それまでやらなかったことを取り入れ、『成長へと向かう』道です。

もうひとつの道は、これまでのやり方が通じないことが受け入れられず、同じ挫折を繰り返して、劣等感や無力感を強めてゆく道です。この道を進んでいると、原因不明の腹痛や頭痛に苛まれたり、過食や拒食、不眠やうつ状態に陥ってしまい、文字通り、弱っている人になってしまわれます。

できて『当たり前』という前提が崩れたとき、現状を直視して乗り越える人と、現状に向き合えず苦しむ人に分かれます。この『当たり前』の状態を心理学では『コンフォートゾーン』といいます。

厳密な定義は省きますが、コンフォートゾーンは自分の慣れ親しんだ空間を指します。スポーツの試合でいえば、ホームはコンフォートゾーンで、アウェイはコンフォートゾーンの外側になります。

慣れないアウェイでは、不安や緊張でここも身体も委縮します。

先の例でいえば、たいした勉強もしないで100点が取れていた自分はコンフォートゾーンにいたわけですが、学習内容の質が上がり、また、周囲の能力も自身と同等かそれ以上になったことで、いつの間にか、コンフォートゾーンからはじき出されてしまったということです。

こんな場面で『成長への道』に向かうタイプの人に対して、私は、新たな目標設定を提案します。これまで通りにいかないことをチャンスと捉え、次のステージに向かいたいと思える人だからです。右も左もふさがって、前にも進めず、後ろに戻れないときに、上を見上げ、未来に活路を探せる人たちがいます。

スティーブジョブズのように、自分が作ったアップルという会社を追いつけられるたびに、新しいビジネスを立ち上げて帰ってくる人ほどではなくても、ピンチをチャンスと捉える





人がカウンセリングに通ってこられることは少なくありません。このような方々には、『なりたい自分』や『行きたい場所』や『得たいもの』が見えやすい傾向があるため、いわゆるコーチングに向いているように思います。

弱っている人も、自身のマイナスな感情や、ネガティブなイメージが、プラマイゼロになるまで、カウンセリングを通してお手伝いしていると、少しずつ、今の苦しさ、傷つきや、かえってこない過去の栄光などから解放され、未来への欲求が芽生えてきます。ご存知かと思いますが、コーチングでは、未来の自分を思い描き、その未来に対して実感を得られるようなセッションをします。過去がどうであれ、現在できていなくても、未来の『なりたい自分』に実感を得られることが重要です。つまりコンフォートゾーンが変化するのです。

日本のサッカー選手が、海外のクラブチームでプレイすることが増えると、ワールドカップの順位が上がったのは、知識や技術の向上だけでなく、コンフォートゾーンのレベルが上がったことも影響していると考えます。

人間は本能的に現状を維持しようとしします。慣れないことには不安や緊張が伴い、強いストレスを感じるようにできています。そうして、危険を回避したり、より安心、安全な環境＝コンフォートゾーンへ向かおうとしします。

ここで、現状維持的に、これまでの当たり前＝コンフォートゾーンを求められるのか、アウェイな環境で挑戦し、慣れることで、コンフォートゾーンを進化させるのか、カウンセリングでは、その方と話し合っています。

日本人はとりわけ、不安や緊張を感じやすく、アウェイが苦手で、挑戦を避ける傾向があると言われますが、私は本来はそうではなかったのではないかと考えています。それは『予祝』という文化が物語っています。

阪神タイガースが優勝前に胴上げ練習をしたとか、羽生結弦選手がオリンピック会場に向かう飛行機の中で、金メダルを獲得した場面を予行演習して号泣したとか、まだ起こってはいない未来の『よいこと』を先に祝ってしまうことで、実際に叶えようとする儀式のことを『予祝』といいます。

先ほどのコンフォートゾーンを進化させる行為といえます。

初詣では、一年の幸福を先にお祝いするための参拝といわれますし、春に桜の花見をするのは秋に五穀豊穡であることを先取りして祝うという意味があります。

そんな話をすると、楽観的だとか、それは一部の力がある人の話などと仰る方もいらっしゃいますが、私が個人的に知る限り、けがやスランプに悩まれながらも幕内に振り返いた力士の方や、周囲との折り合いの悪さから自分自身と向き合われることになり、日本代表に復帰後、とても献身的にチームを支えられたサッカー選手や、不登校、引きこもり、自暴自棄になった数年間で見つけた夢、声優オーディションに合格した人も、みなさん同じように、自分の『当たり前』が通用せず、苦しまれた結果、逃げ出したい気持ちの中、コンフォートゾーンを進化させておられました。進化のプロセスを振り返ると、みなさん何かしらの『予祝』をなさっていたことに気づきました。

今後、機会があれば、そんなエピソードも、また、お話しするかも知れません。

発行 本山社会保険労務士事務所 東京都杉並区井草 1-2-1 1-302

発行年月日 令和6年5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。

Copyright (C) 2024 本山社会保険労務士事務所 All Rights Reserved

