

# とあるカウンセラーの17の小話

～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
日本傾聴連合会(編) 非売品

目次：全**32**頁

～ 第一話 ～ カウンセラーにならないと救われな かった私	2
～ 第二話 ～ 人生の時間を超えて	4
～ 第三話 ～ 良い人しか許されない	5
～ 第四話 ～ 「なりたい自分」と「やりたい事」	6
～ 第五話 ～ 自殺を考えるポジション	8
～ 第六話 ～ 善意のメッセージ	10
～ 第七話 ～ 頑張る女子の成長	12
～ 第八話 ～ 白紙の心が必要な時	14
～ 第九話 ～ 行動から心の成長を実感できる時	15
～ 第十話 ～ 成長過程のカウンセラー	17
～ 第十一話 ～ 戦争の話	18
～ 第十二話 ～ 怒るカウンセラー	19
～ 第十三話 ～ 不安と戦うマネージャー	21
～ 第十四話 ～ カウンセリングの現場	23
～ 第十五話 ～ 自分のお話(前半)	25
～ 第十六話 ～ 自分のお話(後半)	28
～ 第十七話 ～ ネガティブでいいのですよ	31

## 日本傾聴連合会からのメッセージ

人はいろんな経験から、自分自身の存在理由、そして自分が生きている意味を見つけながら成長していきます。

そして、本来なら人間性を豊かにしてくれる人との  
かかわりにつかれたり、苦しんだりします。  
誰にでも、心の癒しは必要です。  
もちろんあなたにも。

## この冊子の使い方

目次欄に記事の掲載ページを記載しております。

一話は、電車で2駅分程度の時間で読める程度の分量  
ですので、読み進めてもらえたらと思います。

興味があるタイトルのものを読むだけでも構いません。  
皆様の心の癒しの参考になれば幸いです。

## ご意見、ご感想はこちら

ご意見、ご感想をぜひメールでお聞かせください。  
件名に：「冊子を読んで」と書いて頂ければ幸いです。  
です。

[info@japlis.jp](mailto:info@japlis.jp)



# 第一話 カウンセラーにならなくては救われなかった私

～あるカウンセラーのストーリー～

ある日の話

メンタルヘル研修の講師の研修を行っており、講師役の私は私は聴衆にこんなことを言っていたのです。「部下の話聞くときには、具体的な解決する力をもっていなくても、話を聞いているだけで、本人は楽になるんですよ。何かできることをあなたが持っていないでも、話を聞くだけで十分役に立っているんです。」と、力説しておりました。その時自分にサーッと光が飛び込んでくるような感覚を覚えました。「そうだよ、その通りなんだ」どこからか、私に語りかけてくるのです。。。それは。。。

少年時代

私の少年時代は比較的両親の愛を受けて育って来ました。一方、母親は相当苦勞しておりました。父の仕事が最初は安定せず、父のギャンブルで借金の対応にも追われ、姑との関係もうまくいかず、そのような中でも私と5歳離れた妹を育ててくれました。私は、家にいる間母親の愚痴を聞いてました。台所で一息つきながら、居間で洗濯物を畳みながら母親の愚痴は続くのです。「お母さんに幸せになってほしいなあ。」単純にそう思っていた私は、母が喜ぶことをすることが自分の行動の目的となっておりました。

大人になって

周りから見て自慢できそうなもの、国家資格を学生得したり、成績上位で奨学金をもらったり、当時、誰もが羨むような企業に普通に入社したり、好きな人と結婚したり、家を買ったり、車を買ったり、自慢できる息子になるための行動をしてきました。モチベーションの持ち方に問題はあるものの、実際に手に入ったものは自分にもいいものだったので、違和感なく頑張っけて手に入れてきました。一方、社会人になっても、同僚の愚痴を聞くことも多く、自分はそういう素質があるのだなあと思っていました。

おかしくなった事

社会人生活も数年たつと、周りに自慢できるような出来ごとがそんなにあるわけでもなく、忙しく働いても満たされない状態になってしまいます。その当時、資格に異常に関心が高くなりました。「とにかく、人から認められるものを手に入れたい!」、「自慢できる要素を身に着きたい!」そう無意識に考えて生きていたのでしょうか。欲求が満たされずただただ忙しい状態に疲れてきました。人の話を聞いて相談に乗ることができる、この能力だけは自分はずもっており、カウンセリングの世界に入りました。この時は私自身、この問題の根の深さには全く気づいていませんでした。

カウンセリングを学ぶ

カウンセリングを学び、相手の話をあるがままに聞いて、相手のように共感することで、相手が自分の力で問題を解決することを学びました。それは正しいのですが、私はその考えに疑問をもっていました。なんか違和感を感じていました。



～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp

そしてあの日を迎える

相手の話をあるがままに聞いて、相手のように共感することで、相手を楽しになり、自分自身で問題を解決する力が湧いてくる。そういう経験をカウンセラーとして繰り返し感じながら、「そうなのだな。」と納得してきました。そして、先日の講師の練習の時、人に向けて同じことを力説したときに、「そういつている自分が、そう、まさしく私が、母親になにかできることをずっと探してきたじゃないか！母親は話を聞いてもらうだけでよかったんだ！」と気づきました。自分が解放された気持ちになりました。

そして今

今は何かをしてあげようと頑張ってしまう自分も、人の話を聞くことに集中できる自分も、両方自分なんだと認められます。前よりは不自然に頑張らなくなるし、「そう思ったがるよな俺は」と思いながら自分で行動を抑制できるようになりました。そして、こうも言えるのです、「目的はともかく、今までそれでよくがんばったな。ご苦労さん」と。



～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp

## 第二話 人生の時間を超えて

～ある、田舎暮らしの方の物語～

北海道に若いころから住んでいる方のドキュメンタリーをテレビで放送していた。その方は、バスの運転手としてその地に住み仕事をしてきた。廃線になった鉄道に変わり地域の交通を担っていた。昔は木材の生産地として、多くの木がここから切り出されていったという。

なぜそこに住むか、「ここがとても好きだから」とても自然な理由である。

その方は、もう何十年とそこで人生を送り、時を重ねてきた。その方の若かりし頃バスを運転している映像と、現在の映像が映し出される。かつては集落があった地が更地になっている映像も映る。人生の年月の長さや深さ、そしてせつなさといとしさを感じさせる。

そして、テレビの映像は山に入り、木を植えている姿が映し出される。仲間と一緒に植林活動をしている。

自然が豊かなところなので、植林を不思議に思うかもしれないが、人が介在して木材を切り出していたために、自然が人為的に加工されて自然はあるが不自然な状態になっているのだという。

そして、彼は一息ついてこう言った。

「この木が大きくなるのを私が見る事が出来ないのだけど、ここに自然が将来戻ってくるのがとても楽しみ」

この方の「成長の軌跡」を感じた。

自分自身の命の時間を超えた楽しみの為に、今この瞬間の行動を行っている。生命である人間は時がくれば自分の死や、命の残り時間を意識することになる。限りある自分の命の事実をどう超えていくか。それは生きている今の行動に時間を超える価値観をもつことも一つの成長なのかと思う。まだ、私が達していない人生を超える感覚がこの成長を経た方にはあると感じた。

～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp



## 第三話 良い人しか許されない

～依存症の相談より～

依存症や家族の方に暴言や暴力をふるう方がいらっしゃる方の相談を受ける。当事者にはとてもつらい事なのだが、ほとんどの例でお伺いするのは、暴言を吐いたり、お酒を飲んでいない本人の状態があり、その人はとても優しく魅力的で、とてもいい人だという。本人も我に返ったり（この表現がどっちが正当かを表しているが）、やさしい自分に戻った時には、お酒を飲んだり暴力をふるう自分は嫌いだという、心から反省して、もう二度とそうはならないと誓う。そしてまた繰り返す。本人はそれこそ死ぬほどがんばっているのに。。

ここで一息、深呼吸。

一番認められていなく、さみしくて悲しい思いをしているのは、誰か落ち着いて考える。依存症の依存の出来事をしている状態にある本人、暴言を吐いているその真っ最中の本人、今ご相談者に殴りかかろうと手を振り上げているその瞬間の本人、行動は問題があるが、この瞬間を生きているのである。事実、そこに存在しているのである。家族やパートナーからは否定され、自分自身からも「こんな状態なのは自分のはずがない。」と否定されている。

否定された一面は、必死にさみしさとかむなしさ、そして、やさしい一面で頑張りすぎてしまった自分を壊れないように、守っている。「これだけ一生懸命守ってやっているのに、拒否するとはなんだ！」その性格は余計荒れ狂うわけである。もしかしたらその一面は自分にとって必要だったかもしれない。本人の成長のヒントがそこにあるのである。そうして、その感情に感謝しながら、会話をしながら、その一面を受け止め守っていることに目を向ける。そうすれば、がんばりすぎだったり、さみしさだったり、そういうものに対応できるようになり、家族も両方の性格を認めながら、本人の状態に共感できるようになる。そんな成長を遂げていく方がいらっしゃる。

時々はそうになってしまうさ、だってそういう自分なんだもん。自分にも周りにも迷惑かけてごめんな。このくらい両方の自分が仲良くなれば、あまり迷惑をかけなくなり、そんなにいい人でなくてもよくなってくる。がんばらない自分らしさが初めて生まれる。そして、二人いた本人同志が歩み寄って妥協して成長していく切っ掛けがうまれていく。。

～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp



## 第四話 「なりたい自分」と「やりたい事」

～就職難や離職中の相談者の傾向と対策について～

世の中うまくいかない。仕事がない。その通り。

先日、就職活動で行き詰った学生がバスを横転させる事件が報道された。なんだろう、この世の中から認められず孤独になってしまう感覚は。私のカウンセリングでも仕事を得られない事の相談も多い。その方々とお話して感じられる感覚は二つあった。一つは社会から必要とされていないと感じてしまう、「孤独感」と、もう一つは職業に対する「なりたい自分」の信念である。ちょっと考えていこうか。

「孤独感」に関して、家庭に居場所が確保され、学生の時代は授業料に応じた居場所があり、「ここにいていいんだ」と感じ続けた人は、突然就職活動や、仕事探しにおいて、「あなたの居場所はここにはない。」ということと言われる。おそらく、人生でショッキングな出来事になる。それが、20社、40社、60社、80社、うーん。世の中は私を必要としていないのではないかと思われるかもしれない。もう自分なんていなくていいんだ。そういわれている気がする。いやそうに違いない。こう思ってしまう気持ちは私も解る。誰だって必要とされたい、歓迎されたい。エネルギーは自分が注目する所に流れていく。社員として必要とされないと宣言されることが、自分の存在そのものを否定された気になるのだ。

ここで、深呼吸。ふうー。

今この瞬間、会社員ではない状態のあなたは存在している。

誰にも否定されないし、存在していいのだ。さらに、「ここにいていい場所」はないのか考えてみる。自分の部屋はどうだろう、定食屋にいったちゃんとお金を払えば、「いらっしゃい。」と言ってくれる。決して居場所がないわけではなく、お金を獲る局面において「自分が望んだ居場所が新たに確保されない。」だけなのだ。居場所はどこにでもあるし、あなた自身は社会から必要とされる理由がいくらかでもある。ただ、80社落ちている時には、次の落ちるかもしれない10社にしか意識がいかず、そこに居場所がなければ「ほら自分は必要じゃないじゃん」と思ってしまう。自分の思い込みで騙されてはいけない。お金をもって近所の定食屋に行けば、居場所はいくらかでもできることが実感できる。自分の部屋でネットをやっているときにも居場所はある。ただ、お金をもらう局面で正社員が難しそう、それだけが現実なのである。自分の存在が否定されているわけではないのである。

次に「なりたい自分」の信念を考える。

正確には「なりたい自分」と「やりたい事」と言えるかもしれない。「なりたい自分」と「やりたい事」が区別されていない事を悩む方には多い。学生のころから、「なりたい自分」を追いかけるための手順が予め提示され、それを忠実に努力して実践していくことが「やりたい事」となり、結果、文学部に合格とか、志望校に入学とか「なりたい自分」を得られたり、失敗したりする経験をする。「なりたい自分」に対して、すごく直接的に「やりたいこと」が対応している。ある意味わかりやすいが、「なりたい自分」への道筋を見失ったとき、途端に自暴自棄になってしまう。当然です。そこにしか積極的な意識が働かないので、「こんな自分はダメだ」と思うしか起こったことにたいして説明がつけられなくなってしまう。そんな感じで大人になる。たまには友達と映画に行きたいと思っているが、お金がないのでそれができない。じゃ、アルバイトをするのかといえば、アルバイトする時間があれば、正社員の仕事を続けたいという。「正社員で安定して働いていること」がやりたい事であり、それが「やりたいこと」を支配しているので、映画に行くお金を作るためにアルバイトをすることが否定されてしまう。そして、「正社員の仕事を得られずお金が入らないので映画にも行けない」と悩むのである。



ちょっと、私の事をお話する。

貧乏をしていた。彼女がいた。デートはお金がかからない公園で時間を過ごし、お話しすることだった。中華街を通過して山下公園へ行く。中華料理店へ入っていく他のカップルを見ながら「いいなあー、いつかは彼女とこういう所に行きたいなあ」と強く思う。だって、公園は寒い。月餅という饅頭（餡がぎっしりつまっていてお腹いっぱいになる）二個（時には1個を半分ずつ）と缶ジュースを買って公園に向かうのである。理想のデートではなくても、彼女とデートすることは「やりたいこと」で私にはそれでも十分楽しかった。「なりたい自分」は時間的には将来くるもので、それにはゆっくりと向かっていくのだけど、「やりたい事」は今ここに生きているこの瞬間の要望なのである。中華レストランでご飯を食べるデートを夢見ているからといって、公園デートを否定する理由はないのである。

話を相談に戻す。

「正社員として安定した企業で働きたい。」ということがなかなか実現できない状況では、その要望を「なりたい自分」という事にして時間の幅を見て考えてみる。そういう臨機応変の対応を、今の就職難では迫られる。職業と今の人生の折り合いをつける考えは、今までだったら会社人生のもう少し後半での成長になるのだが、この社会環境では、社会人になるかならないかのタイミングで起こってしまう。早熟にならざるを得ない環境ともいえる。このことを知っておくだけでも損はないと思う。

「やりたい事」が短期で実現できない環境では、それは「なりたい自分」に変更して時間の幅を許容する。

その他いっぱいの「やりたい事」は「なりたい自分」とは独立して自由に実現するために今を生きる。

そうすると、運とか「なりたい自分」に近づくチャンスというのが発生しやすくなるのが人生の面白いところ。

「やりたいこと」を考えて今を生きていくのである。そう考えると、映画を見るためにアルバイトをすることに抵抗感を感じなくなるのかと思う。映画にいけないストレスと正社員の仕事が見つからないストレスを混同しなくなる。映画を見ている自分は面接にも明るく接するようになるかもしれない。アルバイトでの交際をきっかけに社員の話があるかもしれない。可能性が広がってくる事を体感し、「そう考えるのか」と成長されるのである。

～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp



## 第五話 自殺を考えるポジション

～命を見つめる視点を多く持つ～

警視庁の自殺者の統計が公表された。(コラム執筆は2010年)

大学生の2010年の自殺者が倍増したと就職難が関連していることがニュースとなる。考えさせられる。第四話にも書いた通り、授業料の範囲で存在が認められていた状態から、就職することにより会社から「いない」と言われることは、本人にとって相当ショッキングな出来事になる。まだ、会社という形でしか社会を認識できない大人になったばかりの認識では、会社からの拒否を社会からの否定と思いつく錯覚は相当強い。見通しが立たないことに焦りが募る。周りの人間は「就職先が見つかる事」を応援する。応援されるほどに、「就職先が見つからないあなたは存在してはいけない」と言われている感じがする。現実には存在しているのは就職先が見つからない自分なのだ。社会的にもよくない状態、「認められない」存在なのだと思ってしまう。「え、あいつが就職したって？」ノアの方舟に乗った奴に見えてしまう。俺はこのまま消えてしまった方がいい。こんな世の中に生まれてこなきゃよかった。そんなことならいっそのこと、、、書いていて、しんどくなってきた。もう無理だ。甘いものを食べよう。

ちょっと、他の話をしてみる。

ポジションという言葉を知っているだろうか？野球とか、サッカーとかチームで行うスポーツでよく使う言葉である。立ち位置とか、守備位置とか、そんなもの。心理の世界でもそのポジションという言葉が三つある。自分の人生において、自分の視点、自分の目から見ていくのが第一ポジションという。この文章を読んで欲しいなと思っている私自身の気持ち、これが第一ポジション。第二ポジションというのは、自分が関係している相手の視点をいう。この文章を読んで、どんな気持ちになっているであろうか？どのように理解したのだろうか？など、相手の視点になって考えるポジションが第二ポジション。そして、全く関係ない人が自分の光景を見てどう思うか、これが第三ポジション。私がカウンセリングをする過程でも、争いごとや、仲たがいの話には、ポジションチェンジを試すと、一人で和解ができたりする。

さて、就職難で自分の将来に悲観してしまっている方は、たまたま「就職」という現象の、特定の会社、自分が今現在イメージしている「就職先」に限って今の災難が発生している事に気付いていない。それは当然だと思う。自分に災害がおきて、心理的に正しく周囲を確認する手段をもっていなければ、どこでもこういう状態になると思いつくのは自然な事だと思う。第一ポジションは自殺まで思いつめた時、かなり局所的限定的な視野を持つものである。だからいけないとか言うのは簡単だが、そうになっている本人からしてみれば、見えている世界がすべてなのである。第一ポジションからはなかなか解放されない。

次に第二ポジションを考える。

ここでもかなり、情報の歪曲が進んでいる。親は子供が就職したいと思っているから励ましているだけなのだが、「就職できない息子、娘は存在してはいけない」と受け止めてしまう。友人から「大丈夫、就職できるから」というすごく楽天的な言葉を受ければ、「あの人にはなんでもないことが、私にはうまくできないのだろうか？」と受け止めてしまう。そういう楽天的な境地に至った友人は実は当時見えない苦勞をしていたかもしれないのに、本人が思い込んでいる情報だけが取り残され、他の事実が欠落してしまう。



最後に来るのが第三ポジション。

実は、このポジションからのメッセージが、自分が間違った価値観と命令を引き受けてしまって、そのエネルギーが捨てられずに自殺を考えるまで至ってしまった考えをリセットする力を持っていたりする。自殺の名所で巡回している人や命の電話のカウンセラーなど、第三ポジションから関係が始まっているのである。「他人だったら、このことや今の事をどう思うのだろう。」宗教を信じている人は、「神」という強力な第三ポジション（信仰している本人から言わせると第一ポジションだったりするのですが）の存在があったりする。一つだけ条件がある。それは、「自分に関心を持ってもらうことができる他人」である。何でもいい、自分に関心をもってもらえる自分から遠く離れた誰かだったら、今、思いつめている自分はどのように映るだろうか？

第三ポジションから自分を眺めてみるといい。

それでも変わらなければ、第三ポジションに偏った考えの自分自身が立ってしまっているのである。他人になりきれていないのである。そうなったら、実際に他人に見てもらおう。電話をかけて相談をするのだ。せつかく自殺まで思いつめているのに、検討が不十分だともったいない。

人は、いつか死んでしまうので、死ということに言葉をつけるのは難しい。

ただ、今、この瞬間思いつめている人もいらっしゃる。最後に伝えたいメッセージがあるので、頑張ってこのことに触れてみた。

自殺は行為である以上、人がある目的をもって行動した結果の「死」である。

自由な行動は尊重されるべきだが、この行動だけは大きな欠点があると思っている。それは、後から価値を検証できない事だと思う。自殺行為をした後、一年間ほど、検証期間があり、そのあと、本当に死ぬか現世に戻るか選べるシステムならばいいのだが、

自殺にはクーリングオフ制度がないのである。

偏った社会の見方、思い込みの価値観から自殺へ思い至るエネルギーを発生したとして、それを後から修正する手段も主体も失ってしまう。二年後の自分にインタビューすると、「いやーあのときは就職することでいっぱい周りが見えていませんでした。」などは、生きているからこそ言えることなのである。検証できない行為であるくせに、考え方の偏りや本人が無意識に引き受けてしまった信念など、修正すべきことがたくさん含まれた考えの結果で発生しやすい行為が「自殺」だと思う。

検証すべきことが多い行為が全く検証できないのは悔しいではないか！

だから、是非第三ポジションから今を眺めてみてほしいのである。

～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp



## 第六話 善意のメッセージ

～みんなが復興を願っている～ （東日本大震災ボランティア帰りに）

私は、カウンセラーだ。この震災で側に話を聞いてもらう人がいなくなったり、つらい気持ちになった人の話を聞くことにした。登録している組織にもその旨、協力することにした。

善意のメッセージを考える。

スーパーで、空っぽになった棚に、「震災被災地に優先的に商品を届けているので、入荷はしばらくお待ちください。」と書かれている。このメッセージは善意が伝わる。

スーパーで、「東関東震災の影響で商品が品薄になっております。入荷はしばらくお待ちください。」、同じことをしているかもしれないが、震災を悪者にしてどうなるのか？善意が伝わらない。

公営賭博場、アミューズメント施設、遊技場、映画館において、東京電力管内、東北電力管内において、営業自粛している。もっと生命に近い活動に電気の優先順位を譲る。善意が伝わる。

一部の換金可能な遊技場は、電気を介してビジネスをせざるを得ない。悲しいことであるが、彼らはかなり辛い思いをしながら、現在営業を続けざるを得ない。善意に限界があるのが心苦しい。

野球の開催が復興支援になると、関東地区で野球を開催しようとした。電気を命の問題に優先的に使うことが大事だということを教えられないかわいそうな人がある。善意はあったが伝わらなかった。

現地にてボランティアに従事されている方、ちゃんと手続きを踏んで、役割を分担されて活動をされている方。その善意は確実に伝わっている。

～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp



ポッケに入った大事な硬貨や、自分の生活の大きな経済を投じて復興を祈る。善意は伝わる。

自分だけが生き残っていることを責める、生きる運命を託された方。

あなたの善意と悲鳴と涙は選ばれなかった方に伝わっている。最後まで生きろと言われている。

物資が届かない所の存在を訴えてくれる報道機関、現地に向かう記者の方、善意は伝わる。助かった。

落ち着きを取り戻した避難場所で、ひと時の安らぎを感じている子供たちに、

思い出させ、涙を流させる報道記者。同情を生むが、善意が伝わらない。もう、子供は泣かなくていい。

今も暴れている小さな太陽に、命の危機を覚悟しながら戦っている方々。善意が伝わる。敬礼する。

沢山の善意に今、この国は満ちている。

伝え方がぎこちなかったり、伝わりづらかったり、誤解されたり、苦勞するかもしれない。

あきらめないで、伝わるまで、やり方を変えてがんばればいいのだ。

善意が伝わらなくて悔しい思いをしている方。その行為は無駄ではない。

伝わらないことを嘆いてはいけない、何が伝わるかを考えていこう。

伝わるように行動を変えていこう。

生命の問題、避難場所の物資の問題、心の問題、経済の問題、そして長く続く生活の問題。

徐々に、伝わりやすいものも変わってくる。

善意を持ちつづけると、必ず伝わる。。。みんなが、みんなにありがとう。

～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp



## 第七話 頑張る女子の成長

～頑張る女子が成長する時～

相談されるきっかけは、彼氏との別れだったり、離婚だったり。

「つまらない男」とののしったり、「でも忘れられない男」と思い出話をしたり。ハンカチとティッシュが欠かせない状態となる。元は、頑張り屋さん。小さい頃から「頑張る子」として、親に育てられ、みんなに迷惑をかけないように、頑張り、犠牲になってきた。欧米にあまりみない、日本の女子感がそれを肯定して受け止める。頑張りの成果を自分のものにせず、犠牲の精神を信念とする方は多い。母親がそうしているから、自分もそうする人もいるし、母親がズボラで自分が母親の役割をしなくてはいけなかったり、理由はいろいろ。自己犠牲の頑張りの精神がそこで育まれる。相談者自身、問題なく自己犠牲の頑張りの価値観は誰にも迷惑をかけないので、生きる術となる。

ここで、深呼吸。ふうー。

自己犠牲の生き方を身に着けて幼少期を暮らす。

年頃になり、彼氏ができるころになると、自己犠牲の頑張りの成果を受け取ってもらう人を見つけ出す。そこで、「愛を受け取ることが得意な男」が登場する。喜んで自己犠牲の愛を受け取っていく。ベストカップル成立である。自己犠牲の頑張り、男子からおつりみたいな小さな愛を感じるにより、その頑張りの正しさが認められる。「たまに料理をしてくる彼」、「子供のようにねだってくる彼」、「情熱的に体を求めてくる彼」は、自分の自己犠牲のがんばりの何よりのご褒美になる。この時が一番幸せ。苦労しているが、幸せな時なのである。周りが何と言おうと、愚痴をこぼそうと、この時は幸せである。苦労した甲斐があった。この状態の喜びがより強く記憶される。

幸せは長く続かない。

残念なことに、この「自己犠牲」と「愛の受け取り」の関係は、どんどんエスカレートしていき、女子は疲れ果ててしまい、男子は「おつりの愛の表現」がだんだん辛くなってくる。そして、男子は「あまり愛の表現を返さなくてもより手軽に愛を受け取ることができる」新しいパートナーと陰でつながる。（それも、同じ運命をたどるのだけど、）裏切られた女子は途方に暮れる。「こんなに尽くしたのに、何で？」すべてが信じられなくなる。この人にはどんなに自己犠牲の成果を渡してもおつりが帰ってこないを知る。そして、別れ。。。もう少し進むと、新しい彼ができていくが、同じく一方的に愛を受け取る人を求めてしまう。おつりの愛はとても快感だ。幸せを感じる。ただ、過去の恐怖の予期不安で、愛に迷いが生じるようになる。進めてしまうと破たんするのは、経験が知っているのである。頑張る事そのものに罪悪感を感じてしまうとさらに、感情がこじれてしまう。前に進まなくなる。

さみしさと、前に進めないいらだちをもって、カウンセラーとの出会いにつながる。

～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp



彼女たちは、自分が犠牲になり全てをささげ、そのおつりの愛を受け取ることで、はじめて肯定される心が強化されている。やさしい男の人とはとても、精神的に折り合いがつかない。愛を受け取れなくなってしまっている。相手からの愛を無邪気に受け取るには時間がかかる。

彼女たちが成長をされるのは、「自分の為がんばる事を認める」という弱まってしまった回路を作る事になる。

少し走ってみる。少し仲間とはしゃいでみる。少しカウンセリングで自分の心を深くのぞいてみる。なんでもいい、自分の為に自分の時間を使ってがんばることを許していくことから、少しずつはじめていく。少しずつ頑張る自分を自分で認める練習をするのである。そうすると、長く走れるようになる、仲間と冒険ができるようになる、自分の心がより自分のものになるなど、頑張りとおつりの為がいい事と結びついてくる。もともと頑張れる人なのだから、うらやましいくらい成果を上げる。どんどん頑張る。相談者の変化にカウンセラーの方が追いつかない。

ちょっと休憩しよう。ふう。

そして自分が自由になるときがくる。

がんばった成果を自分の成長にすることができるようになった後、頑張った成果は自分のものにしていいというとても「当たり前」のことを実感するのである。そうこうしていくうちに、愛の受け取り方も慣れてくる。自分を大切にすると相手から発する自分を対象とした愛が欲しくなるからだ。頑張りのおつりの愛より、自分を大切にしてくれる愛を受け取りたくなる。だから普通に「さみしく」なる。この「さみしさ」が成長の証。今までの「さみしさ」は、頑張りのおつりの成果を受け取ってくれる人がいない「さみしさ」であったことに気付く。あ、もう成長している。頑張った成果のおすそ分けもうまくなった。たぶんもう大丈夫。顔色も随分明るくなった。カウンセリングが終了である。

P.S.

カウンセラーからは、もう何もいうことはないし、ここだけの話。別れたとはいえ、彼は頑張りのおつりの機能温存と強化の協力者だったわけである。自分の為に頑張る事を認めた時、自分の可能性の高さに驚くことだろう。頑張らない男性に苦労した女性が成功をされている事実が多いのも納得ができる。成長された彼女の心からは、感謝もできるようになるだろう。「ひどい奴だったけど、おかげで今頑張っている。お前も頑張れよ。頑張るとイイコトアルカラ。」

～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp



## 第八話 白紙の心が必要な時

～差し出すのは白紙の心～

※) 実際にお伺いしたお話しを類似のストーリーにフィクションにして掲載しております。

財布に穴が開いていて、10000円を落としたとする。悔しい。誰かに話したい。話そうとすると、そいつはひったくりに合って、財布を失ったという。私の話を話すことができなくなる。財布を失った人が話をしようとする、そうすると誰かに騙されて家族の財産を失った人がいる。ますます私の話は話せなくなる。

東日本大震災で被災され、既に40日以上も長い間避難所を生活の場に行っている人と話をします。

東京から来たしょぼくれたおじさんである私がお部屋にお邪魔したり、喫煙所の会話に入ったり、とにかく話を伺う。傾聴ボランティアとかカウンセリングという構えでこちらはいろいろ、相手の話をただ相手が話したいようにお伺いしているだけなのである。もちろん、最初から涙なくては話をきけないようなこともある。明るく話しているが、内容はとても重い。一方、まったく日常の会話をすることもある。水道の工事の値段を吹っかけられたとか、避難所で欲しいものはリクエストされて、まず「酒」といった話とか、どの銘柄の煙草がまだ品薄だとか、一見明るく聞こえるお話しである。いろいろお話ししていると、息子夫婦が心配で何度も来てくれた話とか、仕事の話など、本人が話したいことや、周りに気を使って言えなかった気持ちなどが出てくる。

これは妄想の作り話。

大きい消しゴムを親友がもっていた。「いいなあ」と言ったら大きい消しゴムを半分に分けて「あげるよ」と言って渡してくれた。親友の証だ。その気持ちがうれしくて大事に大事にもっていた。消しゴムはもうカチカチになってるが、それでも大事に机の中にしまわれていた。そして、あの日消しゴムと一緒に家が流されてしまった。消しゴムは見つからない。とてもとても悔しくてたまらない。そんな話は誰にも言えない。だって、みんな消しゴムよりも大切なものを失っていると思うから。

あなたが悔しいことは、きっと本当に悔しい事。

あなたが悲しいことは、きっと本当に悲しい事。

あなたが辛いことは、どんなことでも辛い事。

あなたが楽しいと思うことは、きっと本当に楽しい事。

あなたが喜ぶことは、とてもそれは幸せな事。

あなたが望んでいることは、心に大切に持ち続けること。



一人一人の思いの深さや受け止め方はそれぞれでいいのだ。

東京からきたしょぼくれたおっちゃんもただその思いを受け止めるだけでいいのだ。そうして、話をしながら感情を出しながらこのいろいろな思いを次の人生の成長に向けて動いていける。自分で前に向ける力が成長する力が準備されてくるのを感じる時がカウンセリングで幸せを感じる時である。今は弱々しく見えても本当のたくましさを信じているからカウンセラーも頑張れる。

これからも被災地に傾聴にお伺いする方も多いと思う。

悲惨な出来事や涙を誘う話だけを伺いに行くわけではない。相手が話したいことを受け止めにいくのだと思えば、相手が言いたくても今まで言えなかったことがドワーっと流れてくるのを感じられると思う。白紙の心を提供していけば。

## 第九話 行動から心の成長を実感できる時

～ある心の成長ストーリー～

外出先に少し早くつきそうなので、一駅前に降りて歩いて時間を調整する。見知らぬ街の風景を見るとどこかわくわくした気分となる。横断歩道を渡る親子を見かける。母親がベビーカーを押しながら3歳くらいの女の子と共に横断歩道を渡っている。ベビーカーには女の子の弟か妹かが乗っているのだろう。母親の後ろを女の子はゆっくりと進んだり戻ったり、ぐずぐずしているのである。母親はしきりに娘に「早く渡りなさい！」と叱咤しているが、それでもぐずぐずしている。歩道用の信号が点滅をはじめ、見かねた母親が女の子の所いき、抱きかかえて横断歩道を渡り終えた。女の子の顔からはとても素直な満足した表情がうかがえた。「そういうことか、よくやったな。」と私も心でつぶやいた。ぐずぐずすることによって、母親の抱きしめられる愛情がもらえる。一見ネガティブな行動にもちゃんと目的がある。この瞬間をビデオにとって、その子が大人になったときに、「どうしてもやってしまう行動」に悩んだ時に見せることができたなら、カウンセリングがうまく進むのになあ。と考えていた。

ある掲示板でのやり取りがきっかけでセラピーに発展した女性がいた。

その人は、「謎の不安にかられる」という。今までお金をかけて催眠療法や他のカウンセリングも試したらしいが、うまくいかなかった。その人にいろんな要素がある場合、意識がその瞬間認めているのは心の一部分であり残りの部分が抑圧されていることが多い。実は本人にも気づいていない意識のエコヒイキもしくは、ある局面でしか発揮できない心を聞いてしまうことがカウンセリングではよく発生する。本人が抑圧している部分をさらけ出す前に本人の一部の立場を賛成する接し方をしてしまうと、カウンセリングは成功しないであろう。抑圧された部分の心は「この人に話すと消されてしまう」と感じるはずである。丁寧に本人の意識がいろんな心の状態をドロドロだしていき「俺だってがんばってるんだぞー」というメッセージがでるまで辛抱強く待つ。この方の場合、既にちょっと不公平に感じてた心の部分が主張し始めていたので、お話が次々と出てきた。

二つの心の葛藤を語る。いじられキャラでおちゃらけて関係をもちながら、「相手にとってどうでもよくなるよう振舞う自分」と、不必要と思われることを恐れる「相手ともっと深いつながりを持ちかけがえのない存在でありたい自分」とがいて、行動が不安定になってしまうという状態であった。片一方の心の状態は小さい頃から作り上げてきた自分で、もう一方の心の状態はある恋愛の事件をきっかけに作り上げてきた自分であった。そうとう強い人なのであろう。どちらの心も行動がかなり偏向するほど芯がある強い心に出来上がっているのである。物語がドロドロ出てきた。辛い出来事を鮮明によくお話ししてくれた。素直な方である。心にアクセスしやすい意識を持つ人はかわいく感じられる。こういう彼女を持つと彼は大事にするんだろうなあ。

語っていくうちに彼女は混乱してきた。カウンセリングでよくあることだが、いろんな心の部分を話していくうちに自分はどっちの味方をしているのかわからなくなってくるのである。それでいい。だからこそ、我慢してきた心の部分は今まで消えずにやってこれたのである。悩んでいる間にも彼女の成長は続いている。

～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp



ここで、本人の了承を得て認知療法的アプローチを展開していく。私の役割はカウンセラーから本人が心を再認知していくガイドの役割に変わっている。それぞれの心の部分にアクセスして、そこから得られていること、自分の心が頑張っていることを探ってもらった。行動に隠されている肯定的な意味を知っているのは無意識の心の状態であり、意識でコントロールしている本人は実は気付いていないことが多い。カウンセラーはそれを本人にスコープを渡してほってもらう仕事を本人にお願いするのである。「だいたいこの辺に埋まってそうかなあ。」と言いながら。

ここでコツがある、否定的なことではなく肯定的な事柄に変えてもらう作業を本人にしてもらう。これは本人が実際にやった作業を例にあげる。

否定的な意味：人から嫌われないようにする

肯定的な意味：人から必要とされる人間になって、それを実感し、喜びを得られるようになりたい。

否定的な意味：否定されて傷つかないようにする

肯定的な意味：人の言葉にユーモアを持って聞ける余裕を持ちたい。

(否定というのはだいたい冗談が多いのでそれが気にならなくなりたい)

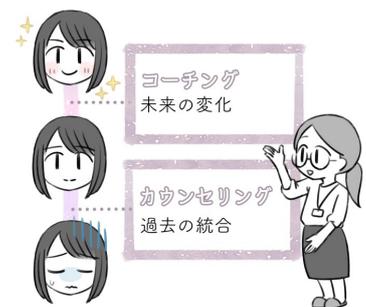
ここで最初の少女の話に戻る。

彼女は、母親にギューと抱きしめてもらえるために、横断歩道でぐずぐずしていたのである。じゃ、どうしたら横断歩道でぐずぐずしなくなるかという、他の方法で母親にギューと抱きしめられる事を覚えればいいのである。目的が温存されれば、行動は変えていいと思えるようになる。少女にとって重要なのはギューと抱きしめられることなのである。

そして、相談者の話。

それから数回セッションを行い、彼女は自分でやりたいことが把握でき、行動も無理のない範囲で変化することができるようになった。服が成長に応じて合わなくなるように、心の成長も段階的に必要な時がくるかもしれない。その時も同じ方法でまた自分を探って、感謝して、積極的な意味を確認して、行動を変更することができるだろう。すべての心の部分がきっかけは悲しい事でも、成長した心は必要で重要だったと感謝しながら生活できるようになった。その言葉は普通に明るくなった感じがした。既に心が成長していることを理解することに成功したのである。

～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp



## 第十話 成長過程のカウンセラー

～カウンセラーの成長過程～

新人カウンセラーの世話をする仕事をする。私自身そんなに経験が高いわけでもなく、なんちゃら療法の権威というわけでもなく、ただカウンセリングの場を運営している立場で、困っている時には相談を受ける。同じカウンセラー仲間としてざっくばらんと相談を受ける。将来の不安だったり、カウンセリングがうまくできない話だったり、いろいろ。カウンセラー同志のつながりは経験を倍速させる。NPO活動をやっていてよかったと思えるひと時である。

あるカウンセラーが「話を聞くのが怖い」という。

相手の言っていることに気持ちを寄り添う事ができず、相手に共感する気持ちになれないのだそうだ。そんな自分が人の話を聞いていて大丈夫かどうか私に訴える。

この方は、とても優しい方である。感じやすい方で、共感する力も大変高い。カウンセリング現場でも丁寧であり、そんな告白をうけるのがビックリするぐらい寄り添っているように見える。それでも、本人は「共感できない。」と思っており、その状態でカウンセリングをしているのがとても辛いという。

カウンセラーを評価するほどわたしは偉くはないのだが、率直な感想として、この人はカウンセラーのセンスが高い人だと感じた。もう少し経験するとすごいスキルの高いカウンセリングができる素質をもっている方である。感受性が高いために、共感をして入り込んでしまうとそれをカウンセリングが終了した後も引きづってしまう。その防衛反応としてカウンセラーの心の深い部分が開けない状態になっているのだとわかった。

カウンセラーがプロとして存在するためには、カウンセリングの間、心を相手に差し出して共感した後、お客様と別れた瞬間から自分自身の心を取り戻しいつもの自分に戻り、自分自身の時間を送り、次のお客様に心を差し出していくのである。ある先生はこれを「演じる」という表現をしていたりする。たとえカウンセラーが猫アレルギーを持っていても、相談者が猫の話をするのなら、猫に愛をもって感じる事ができるのである。そして、面談終了後には、また元の自分に戻って「ネコなんかこの世からいなくなったらいいのに。」と思う。

ある映画で、刑事役の方が頭を吹っ飛ばされた他殺体の横でハンバーガーを食べていたシーンがあった。ある病院で、外科医が手術の仕事を終えた後、「焼肉食いに行こうぜ」という。

例としては極端な感覚だが、プロのカウンセラーもこれに近い感覚が必要になる。自分の価値観や考え方に戻ってこれるから、相手にカウンセリングの時間は安心して心を差し出すことが出来る。着陸することが出来ることがわかっているから、飛行機に安心して乗れるのである。

初めはこの「心を差し出す。」「自分の心に戻す」という感覚になれなかったり、混ざったり、いろいろ経験していくのかと思う。「戻ることができるから深く入れる」このメカニズムを知れば、もともと感じる力が高い方なので、いいカウンセリングが出来ると思うとその方にはお話しした。本当の意味でカウンセリングの時間で感じた事も自分自身の体験過程として取り込めるようになっていけるかと思う。そうなると成長は級数的に早くなる。

もしかしたら、一度自分を失う恐怖を感じたカウンセラーは、急成長されるかもしれない。

要注意のライバルになる方だ。私もがんばらなくては。



## 第十一話 戦争のお話

～日本の夏、戦争の夏～

夏のこの季節、戦争のお話を語り継ぐ話がテレビなどで実施される。私が育った広島では、原爆の日に登校して黙とうし、平和を祈っているのだが、その日が特別な感じが東京ではあまり感じられなくなった。実家では今はどうなのだろうか。戦争を語り継ぐという事で、ご高齢の方がお話をされる番組を見る。戦争は結構身近な時代の出来事であり、将来も繰り返されるかもしれないし、現に今戦争といえる状況になっている地域がある。ちょっと力が抜けてしまう感じである。

もう15年以上も前の話だが、私も親族以外の戦争当事者にお話を伺った事がある。

営業で熊本県は天草・牛深地区を担当している代理店を訪問した。代理店と言っても、田舎の地区なので、おじいちゃんが一人軽自動車に乗って地区を回っている。そこにお邪魔して、助手席に乗って地区を回る。彼にとっては孫みたいな年齢の私に、いろいろお話しをしてもらった。サラリーマン時代の話や、今普段の生活。釣りに言った話など。世間話は続く。夕食をごちそうになる。少しお酒も入る。

世間話の淡々とした会話から、彼がかなり若かったころの戦時中の話になる。特攻隊の部隊に所属していたという。そこから多くの若者が飛び立って散っていった。彼は飛行士ではなく、整備兵だった。出立前の兵士と会話を交わし、飛行機を見送る。飛び立つ兵士から手紙を預かっていた。終戦を迎え、兵士のご家族（多くは未亡人）に手紙を持って訪問した話を聞かせてくれた。彼はいう「残された奥さんと話をするとねえ。やりきれんですよ。」

守るものは、自分の命、家族の命、そして同じ時代を生きている人々がいい時代を生きていると感じられる納得感。

戦争は命がけでやる行為なのだが、終わってみて時が立てば「ばかばかしい。」行為に感じる。そしてまた、その「ばかばかしい」ことに命を懸ける大義が出来る。視野が狭くなり、命がけで戦争をする。その狭い視野には自分の大切な人がいるのだ。これを否定することはできない。もう何回繰り返すと、本当に「永遠にばかばかしく」なるのだろうか。世代を超え、「正気」と「狂気」の絶妙なコーディネートができる人間に成長できるかどうか。もしかしたら日本人は今、難しいポジションにいるのかもしれない。



～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp

## 第十二話 怒るカウンセラー

～カウンセラーの情緒が溢れた話～

普段、感情をコントロールする仕事をしているので、心の底から「怒る」というのは家族（嫁さんには申し訳なく思っております。）以外ではあまり見せない一面で周りの方からは比較的温厚な人と思われている私ではあるが、、

今朝はかなり激高してしまった。

このまま、書き続けるとまた気持ちが抑えられなくなるので、少しだけ違う話をする。

私が小学二年生の当時の出来事である。

帰宅中にどぶ川に頭から転落してしまった。頭から岩にぶつかってしまい、頭蓋骨に穴があいてしまった。意識を取り戻し、何事もなかったように帰宅していると、通りがかりのおばちゃんが「その怪我どうしたん。病院いこう。」と行って、無理やり病院に連れて行かれた、頭がパッキリ割れていたのですごい出血だったのだろう。私は、「家に帰るー。」と泣いていたが、血だらけの私の手を引いて病院まで連れていってくれた。

話を今朝に戻そう。

職場に行く電車に乗ろうとしかけた時のこと。

車両に急病人がいるということだった。そんなことを気にせず車両に入ると、車内に倒れている女性が一人必死に動こうとしているが体が自由に動けないようで、もがいている。口を噛んだのか吐血かどうかはわからないが口の辺りに出血が確認でき、思うように体が動かせない状態から見ると、医者ではないので診断はできないが、脳血管系の障害による運動障害が発生したような状況に見えた。さあ、しばらくして駅員が4人入ってきた。「大丈夫ですか？」と駅員は確認する。本人は、聴覚や視覚はあるのだろう、反応はする。しかし、言葉のロレツが回っていないし、動きも不安定、眼球も細動している状況であった。ゆっくりともがきながらも本人は、「らいりようふれふ」と、しきりに大丈夫であることを訴えている。タンカが運ばれてきた、さあ乗っけていくのかと思うと、マニュアルで体に触れないようになっているのか知らないが、本人に自発的に乗らせようとするのである。本人は「らいりようふれふ」を繰り返しながら、タンカに乗ろうとしない。体が自由に動かせない本人にどうしろというんだろう。電車の出発時間が過ぎ、他の乗客の苛立ちと、駅員の焦りが冷たく本人に注いでいた。

誰か、彼女の心を支えてあげられないものかと思ってみている。

車内の椅子までなんとか、駅員が持ち上げて座らせた。

次の瞬間、信じられない言葉が出てきた。

「このまま電車に乗っていかれますか？」

電車を出発することに集中しようとしていた。



～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp

このとき、瞬時に怒りが立ち上がってきた。

誰一人、彼女の気持ちを受け止めて、安心して身を委ねるように促していないのだ！  
4人もいて何やってんだ！関心は遅延かよ！

「だめだよ！脳血管でしょうが、死んじゃうよ！」と声を出してしまった。

その声でやっと本人をタンカに乗せる覚悟ができたようで、本人をタンカに移し始めた。タンカに彼女が座るところまでもってきた。そこでまた腹が立つことに、彼女が横になるのを支える人がいないのである。座っているとはいえども、このまま後ろにひっくり返ったら、頭をうってそれこそ本当に死んでしまうではないか！

思わず彼女の背後に入り、体と頭を支えながらゆっくりと下ろしていき「安心していいよ、あまり頭を動かさないようにね。」  
とゆっくりと丁寧に横になるのを支えていった。そうして少し落ち着きを取り戻した彼女はタンカにゆっくりと横になった。ふう。

駅員は「ご協力ありがとうございました。」と私に礼をいい、そそくさとタンカ毎彼女を外に運び出した。

(大事な事じゃなければいいんだけどなあ)

(ちゃんと、医者のところまでたどり着くといいなあ)

と思いながら、電車は出発した。

そういえば、私も小学2年のときに頭をブツケテ穴があいているなあ。

なんてことも思い出しながら。

そうして、しばらく電車に乗っていたら、車内アナウンスが、「この電車は急病人が発生した影響で4分ほど遅れております。皆様にはご迷惑を、、、」

このアナウンスを聞いた瞬間に感情がこみ上げてきて涙が止まらなくなった。

突然襲った体の不調にパニックになっている中でも、迷惑かけたくない「らいりょうふ」を連呼していた彼女の孤独な気持ちと、

頭をぶつけて家に帰りたいと叫んでいた自分の気持ちと、

駅員の対応の怒りとか、

あたまをぶつけた私を病院にまでつれていってくれたおばちゃんへの感謝とか、

いろんなものが一気にこみ上げてきて涙が止まらなくなった。

朝通勤中の出来事でありました。

～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp



## 第十三話 不安と戦うマネージャー

～カウンセラーも人の子ですわ～

は一あ、失敗してしまった。自分がマネジメントとして「不安」の取り扱いがうまくできていないことを知らされてしまう出来事があった。

私は、現在カウンセラーとして組織内や単独でいろんな方を相手に「元気や自分らしさを取り戻す」仕事をしている。一方、リーダーや組織の長などのマネジメント業務も行っている。自分の失敗を書くのはなかなかしんどいこと。だからちょっと他の話から入る。

カウンセラーの仕事で、お客様の話を聞きながら共感や肯定的に相手を見守る事がうまくできない事がある。相手がしんどかったり辛かったりすることになんとか反感をもったり、話についていけなかったりする時である。そんなときは自分の状態を認め、正直に失礼のない言葉で相手に伝えて、もっと詳しく話を聞いたり、じっくり同じ気持ちが湧いてくるまで話を聞いていく。一方、共感できない不安に耐えられないカウンセラーは自分の解釈や自説をどんどん展開してお話ししていく。そしてお客様の心は離れたまま強引にセラピーを展開する。カウンセラーのありがちな初歩の過ちであり、多くのケースを経験するカウンセラーほど、一度や二度そういう失敗をしでかし、自己一致の幅を広げて成長していくのである。ただ最近、その練習をしていないカウンセラーに失望した人が私の所によくやってくる。「やっとわかってもらえた」と私の前でポロポロ涙を流す。私も、この仕事をやっているとよかったと思う。カウンセラーとしても少し優位に立てた自信もてる。

さあ、自慢話はここまで。

私のマネジメント業務でこんなことが起きた。いろんな方と一緒に仕事をしているのだが、ある人が一生懸命仕事をして積極的に動くけど、だんだんつまんなくしているのが手に取るようにしてわかるのである。まだ私たちが試みた事のない、新しい事にチャレンジしているので、不安が多い仕事なのだが、その不安を私にぶつけアドバイスをもらおうとする。正直に言うと、私も不安でアドバイスはどちらかというと、不安を消去するために、色々な策を提案して「マネージャーらしい」振る舞いをしてきた。相手はどんどん元気がなくなっていく。楽しい事を企画する人間が楽しくなさそうにするのは、失敗する兆候で私もその人の態度に不満をもった。そうすると余計に相手が不安をぶつける頻度がどんどん上がっていく、正直付き合うのが嫌になってきた。相手の態度が少し卑屈になっているのがわかってきた。そして辞めたいという。自分で手を上げといて勝手にやめるのか。まあ、そんな人もいるでしょう。さようなら。という感じで対応しようと思ったのだが、何か少し罪深い事をしている感じがして、踏みとどまってちょっと相手と深くコミュニケーションをとってみることにした。

～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp



すると、言いたくても伝えられなかった話がでてきた。まあ、よくこれだけ攻撃的になれること。私にとっては事実誤認の理不尽な話が多いのだが、そういう気持ちを抱いてしまう事が不思議だった。相手は私が嫌っていると思っていた。「へー、嫌われてると思ってたんだー」という感じだった。ただ不安に付き合わされるのが嫌だった。その方とコミュニケーションすると不安が増幅されるのである。え、待てよ！もしかして。

この時にやっと自分がやっていることに気付いた。

不安がコントロールできていないのは、私自身だったのである。確かにその方とのコミュニケーションは不安を発生させやすいものだが、それに耐えられないのは私の方で、不安をぶつけていたのは私自身であった。まるで共感がうまくできないカウンセラーが解釈や自説を展開していくように、アドバイスという名の命令をしていたのだった。相手はその命令を受けとり、私の不安から発生した命令をたくさんうけとってがんじがらめになっていたのである。そんな仕事は当然楽しくない。やっと相手の気持ちに共感できた。実際には完全掌握の完璧主義なマネジメントは、適当に人生を送っている私には出来っこないんだけど、不安になっているその瞬間はとにかくいろんな策を講じていないと気が済まないようだ。過去には、危機回避できたことは多いのだが、それは私の利益であって、相手にとってはまだその危機さえも経験していないので大きなお世話の話でしかない。

さあ、どうするか。

マネージャーとしての自己一致の幅を広げる機会にするのがよからう。

予測される不安ではなく、発生した問題に対応する覚悟をする。そう、腹をくくるのである。

自分が不安であったことを正直に伝え、「全部発生したことには責任取るから、一度私に相談しないでやりたいようにやってみたら？」と伝えた。少し時間をおいてではあるが、本人もチャレンジする気にはなったようだ。マネージャーとしてはある種の不安はとてもコントロールが難しい事が自覚できた。その種の不安との対峙が次の私の挑戦となった。

カウンセラーはクライアントに育てられる。

マネージャーは部下に育てられるのである。

ありがとうね。でも、大きな失敗しないでね（まだちょっと不安）。

～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp



## 第十四話 カウンセリングの現場

～担当クライアントの手記より～

ただ、話を聞いてほしかった。そう。何もできないんだけど、ただ一緒に悲しみを共有するだけ。そんな時間が必要な人にはただ付き合う。動きたくるまで、一緒にそこにいる。それだけ。

私がお相手するのは一時間の短い時間だけど、カウンセリングを受ける勇気とお会いした後の変化がカウンセリングを豊かで意味のあるものにしてくれる。クライアントの人生の時間と共に。

ある、クライアントの日記。

=====

雨は好きです。自分の代わりに空が泣いてくれているようで。気分が落ち着きます。

でも今日は私が泣きました。泣きにきました。家を出る時、不安や恐怖に襲われた。そんな事も全部聞いてもらいたくて、話せる人と望みをもっていたので。今日は逃げなかった。

早く楽になりたいかったから。

いつもうまく話さなきゃとか上手に伝えようと必死になるけど、今日は下手くそでいいんだって自分に言い聞かせました。

自分の話をするのは得意じゃない。けど、本当は話したがりになんです。

ただただ聞いてもらって、うなずいてもらって、共感してもらって。こらえてたものがドバーっと溢れてた感じ。久しぶりに人の前で泣いてきました。

素直に今日足を運んで良かったと思えました。

カウンセラーさん、ありがとうございます。

今日はね、なんだか自分と向き合おうって気持ち強かった。

帰り際、久しぶりに一番年が近いA兄ちゃんから電話がきた。

『テレビ番組で●●病の事やってさ～、完治できるらしいじゃん！』

治らないってわかりきってるのに、そんなん伝えるためだけに電話してくれた。たまらなく嬉しかった。気付いたら自分の事話し出して、ACの話をした。少なからず、うちの兄弟五人はその要素を持っているから。やっぱ辛さを感じてたらしい。『全部あの親父がいけねえんだよ。』はい、その通り。今さら恨むわけじゃないけど。

それで気付いた事がある。同じ家で同じ苦しみや辛さを味わった兄弟だからこそわかり合えるってゆうか、気持ちを理解し合える人が私には四人もいるって事に気付いたら。

年を重ねる事に兄弟の距離も離れていくような気がしてた。実際離れてた。自立したり、家庭もったりで。でも電話して、あんな家庭で育ったからこそうちの兄弟の絆ハンパねえと思いました。



～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp

来月、二人目が生まれるんだって！って来月！？報告遅っ！！でもすごく嬉しくなった。  
その後、三男のB兄ちゃんに連絡した。1番優しくて近い存在。ずいぶん音沙汰ないから、心配で。  
そしたら、予想通り抜け殻状態。私と全く同じ。鬱。引きこもり。親には電話もメールも返信しないのに、私には返してくれた。『電話はむり、話せない』って。  
たまらなく悲しくなって、気付いてあげられなかった自分に腹がたった。なんとかしてあげたくて、なんかすごい力とかやる気わいてきた。今なんとかかできんの私しかないし、至近距離だし。  
とりあえず話しを聞けるとこまで聞いて、時間あるとき一緒に病院に行かせよう。そのためには、お金も用意して。最悪うちに住ませようとか、色んな事考えた。  
でも待てよ。自分自身この状態なのにそんな余裕あるのか…  
考えた。ちゃんと段取り踏もう。  
気付いたら、心療内科の先生に借りた《ACが自分と向き合う本》を開いてました。それを読むのはすごい勇気がいる。少し読むだけで、辛くなって泣くからすぐ読むの辞めてたけど、今日はいつもより読んでた。涙が止まらなかったけど。

自分をどうにかしてから、知識とか身につけて、余裕持って、B兄ちゃんを全力で助けようって思った。

今日はいっぱい泣いて、たくさん考えた一日でした。

=====

(※) ほぼ原文のまま。一部個人情報に関わる内容のみ修正。

～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp



## 第十五話 自分のお話(前半)

～私の自己受容ストーリー (前半)～

まず、このことをお話ししておく前に、両親の名誉の為、言葉を追加しておく。

私は、両親に愛情をもって育てられた。

両親は、私を養育し大学まで進学させるため人生のいろんなものを犠牲にして苦勞してきた。

その感謝の気持ちは変わらない。

また、母親の不安定に触れているが、それは本当に私が幼児期から小学低学年までの

一時期の出来事であり、母親自身が仕事をもって社会に出るようになってから、

遅しくなり、安定したことをお伝えしておく。

そして、今両親は二人だけの家庭で、時々喧嘩しながらも仲良く暮らしている。

これから書くことは私が最近までそしてこれからも苦しむであろう、

「さみしさ」と「腹立たしさ」の原点を書いている。

両親との関係で幼児期に形成された「生き方のマニュアル」も書いてある。

私は、これからもカウンセラーとして多くの幼児期の心理形成のトラブルと

それが大人になっても影響していることに関して取り組むと思う。

虐待や、家族問題、夫婦の崩壊に晒された子供時代を送られた方は多いと思う。

そんな時、こんな小さな出来事でも大人になって、

コミュニケーションに影響があるということを知ってもらえると、もっと素直に自分の過去に目を向けられると思う。

たいていは、家族の恥であり、秘密にしたい事ばかり。

その怒りは、「自分さえ我慢すれば」、「自分がしっかりすれば」、

「黙っていれば」と自分に抑え込まれた感情。

でも、自分の未来は、過去の縛りを見つめる事で解放される。

人間関係がうまくいかない理由は子供の頃の怒りやさみしさの再現かもしれない。

今でも過去の命令に縛られている人に自分の過去を直視できるようにエールを送りたい。

だから、まずは私からお話を始める。

一人で見つめるのが怖い人は、近くにカウンセラーがいれば一緒に行動してほしい。

もしカウンセラーが見つからなかったら、私が紹介したいと思う。

過去の束縛から自分の心を自由にする勇気を持ってほしい。

もし、あなたが勇気をもてるのなら、私に語ってもらって構わない。



～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp

たかあき君

たかあき君は、家族の愛情いっぱい育てられた。

ただ、3歳くらいから7歳くらいまでのどの年齢かは定かではないが、  
母親が精神的に不安定な時期があった。

その当時、母親は批判や否定されることにすごく恐怖と怒りを感じていた。

ご近所のママ友から悪口を言われたり、事実でないことをうわさされたりすることに  
大きく傷つき、父親にヒステリックに話している姿を覚えている。

父親は、一人っ子で甘やかされて育ったようだ。

そんな父親は、ちょっとした噂話程度の人間関係で不安定になる母親にかなり戸惑ったと思う。

父親は、家に寄り付かなくなっていた。競艇やパチンコに行っていた。

母親の不安定はより一層強くなり、家族は崩壊する寸前だった。

たかあき君はそんな不安定な母親、未熟な夫婦関係の間でも  
彼らの初めての子供として、愛をそれぞれから受けていた。

母親は、父親を否定し、私に時々当たるようになった。

そしていよいよ、家族は分裂しようとしていた。

この日の出来事は鮮明に覚えている。

父親に初めて尼崎競艇場に連れて行かれた日。

帰ると家に鍵がかかっていた。たかあき君も父親と一緒に締め出された。

たかあき君は子供心に、「捨てられた」と感じた。

父親の怒号で、しどろもどろ母親が鍵をあける、そして玄関をあけると、  
父親は母を平手でおもいきりぶった。

その夜、母親は荷物をまとめて出て行こうとしていた。

玄関口で、だかあき君は引き留めた、力いっぱい母親の腕を握りしめ、  
大きな声で泣き叫んだ。

「いったらあかん。」「いったらあかん。」

母親はたかあき君を懸命に説得した。母親の身勝手な都合である。

夫に耐えられないから、去っていくことを理解させようとしていた。

たかあき君は手を離さず必死に叫んでいる。

「いったらあかん。」、「いったらあかん。」

いつの間にか、たかあき君は寝ていたらしい。

起きると、母親はそこにいた。父親もいた。

そして母親の両親も遠い広島から来ていた。

母親の両親がいると、母親は安定する。

父親にとっては苦しい現実だっただろう。

たかあき君は、家族がそろった平和に安心し、久しぶりに子供らしくいられた。

そこで交わされた大人の会話はあまり覚えていない。

おじいちゃんと遊んでいた。おじいちゃん、おばあちゃんは大好きだった。

そして、家族全員から「たかあきがいい子でいるから大丈夫」という話を受けた。

たかあき君がいい子でいることが、家族を壊さない事につながると教えられた。

おじいちゃんとおばあちゃんが帰る日、私は泣いた。

また家族が壊れるのが怖かった。



～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp

たかあき君はそれから、ますます子供らしさを失っていった。  
「いい子でいて、この家族を守らなければいけない」からだ。  
人前では駄々をこねることもめったにしない、おとなしい子供を演じた。  
自分がいかにもいい子か、自分がいかに出来る子かをアピールする事が大事だった。  
本を沢山読んだ。勉強も沢山した。周りからの関心を引いた。  
百科事典をほぼ丸ごと覚えた。小学校に入るまでに本はほとんど読めるようになっていた。  
「私がいい子だったらこの家族は崩壊しない」必死で家族を守ろうとした。  
「たかあき君はおとなしいねえ。」周りの人からはそういわれていた。

それでも、母親は時々不安定になった。  
たかあき君と母親は習字教室の帰りに病院に寄った。  
墨汁のふたをきちんとしめていなかったので、墨汁で病院でソファを汚してしまったのだ。  
母親が一番嫌いな、「批判される、否定される」という事を引き起こしたのである。  
先に家に帰されていたたかあき君が玄関を開けると、母の怒りのすべてが彼に向かった。  
「ごめんなさい、ごめんなさい。」と泣きながら、殺されるかもしれないと感じた。  
母親に恥をかかせてしまった私がいけなかったのだ。自分がいい子でいなかったから。

たかあき君は  
「批判や否定される人になってはいけない。」  
「周りからいい子だといわれ続けないと家族（大事なものを）守れない。」  
という命令を受け取って育った。

母親が安定した後も、たかあき君はいい子であるための人生を送っていた。  
得られたものは自分にもいいものだったので、  
この命令を問題にすることはなかった。

しかし、この命令には大きなコミュニケーション上の問題を抱えていたのである。（後半に続く）

～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp



## 第十六話 自分のお話(後半)

～私の自己受容ストーリー（後半）～

（ちなみに前半は第十五話）

カウンセラーを仕事にするようになって、不思議な感覚に襲われた。  
AC（アダルトチルドレン）のクライアントをカウンセリングした後、  
精神状態が少し戻しづらくなる。

そして、NPOの理事など、マネージャーの仕事をしているとき、  
私がやろうとしていることに批判的な態度をとる人に対して、  
「強く攻撃されている」という感覚を持つようになった。

そして、私の噂を伝えてくる人に対しても、  
「私を攻撃している人」という感覚を持つようになった。  
私はその恐怖と不安から、相手に対し防衛的な反応をしてしまう。  
パワハラと誤解されるような態度をとるまでに至ってしまっていた。

まさしく、不安定だった頃の母親の心理そのものに私になってしまっていた。  
心理学用語では、世代間連鎖という。

では、なぜそうなるのか。

「批判や否定される人になってはいけない。」

「周りからいい子だといわれ続けないと家庭（大事なもの）を守れない。」

私が守り続けている命令が、このような建設的な批判を、言葉通りに  
受け入れられない現実を生んでいる。

批判や否定を感じると、自動的に「大切なものが壊される」恐怖と不安を  
セットで想起される心理状態が作られていた。

いい子になれない自分になる。

命令が破られるのだ。それは大変私にとって恐ろしい事だ。

子供の私の心に戻すと、この命令を破るということは、  
出て行こうとしている母親の手を離す事を意味する。

自分が、がんばれなくて家族の崩壊を受け入れたことになってしまう。

そんなことは、絶対に認められないのである。いくつになっても。

子供の頃の、孤独感や辛さやそして、親に感じた怒りを再現して、  
感情的に反応してしまい、現在のコミュニケーション相手にぶつけてしまうのである。



～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp

例えば、自分のカウンセラーとしての自信が大切な守りたい事だとすると、批判や否定的な言葉を受けると、カウンセラーの自信を深く傷つけられた思いを抱いてしまう。建設的に対応せず、反射的に反応して、相手に敵対心をもって自分を防衛した態度で接することになってしまう。

実際には、この怒りやさみしさは相手の批判のメッセージよってもたらされたものではなく、私自身が相手の言葉に反応して勝手に心の中に過去の感情を再現して作り上げたものである。

自分のコミュニケーションの問題がここに明らかになった。

まずは、この状況を理解しておくことが大事なことになる。

そして、批判を受けたコミュニケーションで発生した、「さみしさ」や「怒り」は、相手もたらしたものではなく、自分の過去の心理状態の再現であることを知っておくと、配慮と勇気をもって、コミュニケーション相手に対応が出来るようになるであろう。今までは、精神的な感情から反応してしまうコミュニケーションだったのが、今後は、課題に対応するコミュニケーションに変わっていくであろう。ただ、その度にさみしさと怒りと辛さを感じる事は変わらない。

実は、この辛い気持ちを抱えつつ、私はこの命令は消さないでおこうと思っている。カウンセラーになった自分は、自分自身でこの命令を消すこともできるのだが、温存したいと思っている。

なぜならば、今私が暮らしている利益をもたらしたのもこの命令のおかげでもある。人懐っこい性格や、愛着をもたれやすいカウンセラーとしてはありがたい恩恵も受けている。しんどいときには、救ってくれる人が周りに現れてくれたり、やさしさに支えられる人生を送れている。支援者を引き寄せやすい状況も生み出している。そして、私が守るべきだった家族は既に父親と母親の二人だけの世界になって、私が責任を持つことはない。母親が不安定だった時間からもかなり経過している。さみしさと怒りと辛さは、このメカニズムが理解できていればコントロールできる範囲までになるであろう。

病気と一生付き合う人がいらっしゃるように、私もこの命令と付き合いながら人生を送ろうと思う。

そして、これからは批判的な言葉や否定的な言葉を受け、「うっ」となるたびに、たかあき君に「辛かったんだね。がんばったんだね。今は大丈夫なんだよ」と声をかけていくのだと思う。

それが、私のこれからの人生。



～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp

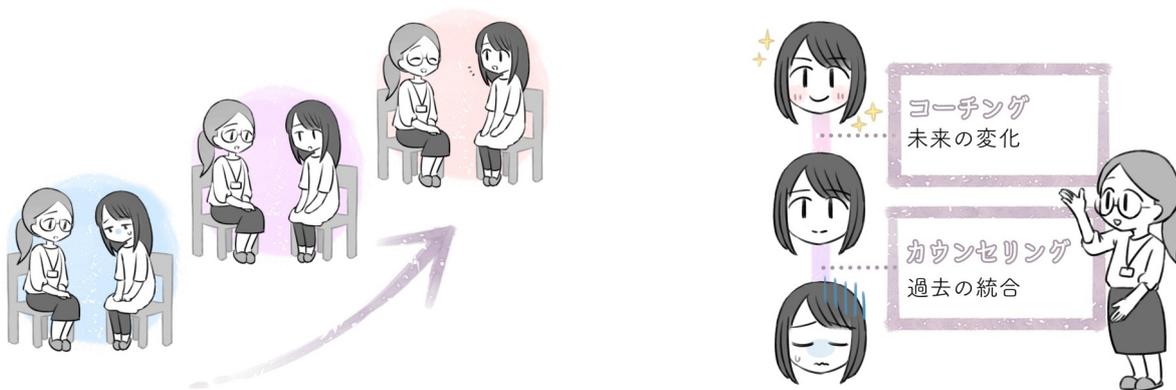
解説)

私の場合は、軽度のACであり、母親は早期に成長して既に変化しており、受け取った命令が人生に好影響をもたらされたこともあったので、対策を取ったうえで、その命令と共存するという選択をした。

一方、私のクライアントに多く見受けられる重度の虐待経験や、ネグレクト（育児放棄）、親からの継続的な暴言、悲しい性体験などから作られた、その後の人間関係に悪影響しかもたらさない、破壊的、自虐的な感情の命令もある。これらは、傷を癒しながら、守られた安全な環境で過去に直面して、命令そのものを除去した方がいいこととなる。

この話は、過去に直面し、自分の受け取ってしまった命令に気付くとこまでの例として参考にしていただけたらと思う。

自分の過去の傷に直面することは、本人一人では大変つらい作業になるため、カウンセラーなど過去の傷に理解と共感が出来る専門家と共に安全に過去に向き合うことが望ましいと思う。



～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp

## 第十七話 ネガティブでいいのですよ

～人の心が大切にされる本質～

「はじめまして。カウンセラーの松井です。今日はよろしくお願ひします。」とお客様を見る。

笑顔はあるが、元気なかったり、落ち込んでいたり、私を見たとき目から涙があふれていて、言葉にならない人も。

初回から「今は幸せで充実して、、」なんて人はいまだにあつたことがない。  
そりゃそうだ、カウンセリングだものね。

お客様はお話する。

「時々涙がでちゃうんです。」  
「ネガティブな気持ちになっちゃうんです。」

そして、「こんなことじゃいけないのですけどね。」と、ネガティブや涙とさよならしたいと訴える。

どうしてこんな気持ちになるのか、  
どうして泣いてしまうのか  
理由さえもわからなかったりする。

とにかく、悲しく、寂しく、辛い気持ちになることが伝えたいことなんだよね。

ポジティブになりたいのが、お客様のご要望だよ！  
よしわかった！  
さあ、ポジティブになりましょう！  
明るくー、元気にー、ハイハイハイって引っ張るのが私の仕事？

いいえ、違います。



～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp

まだお話を聞き続けるのです。

涙が出ちゃったり、ネガティブになる気持ちを大切に扱っていきます。  
ちゃんと、ネガティブや涙の気持ちも聞いてあげないとね。

やっと涙がながせるようになったんだね。  
それまでがんばって耐えてきたんですね。よく頑張ったね。  
ネガティブな気持ちになる時間って大切だと思う？

と、涙とネガティブを肯定する。  
変だと思われるかもしれないけど、  
ネガティブなことを、ポジティブに扱う気持ちに共感するの。

そうすると、お客様の涙が止まらなくなる。  
不思議なことにエンエン泣きながらすごくいい笑顔が出ることもある。

心から、ネガティブな心が「自分に受け止めてもらえた」と嬉しさを感じる瞬間。

ネガティブや涙が認められた瞬間。  
自分の心が開放された瞬間。  
ネガティブな自分も自分だと感じられた瞬間。

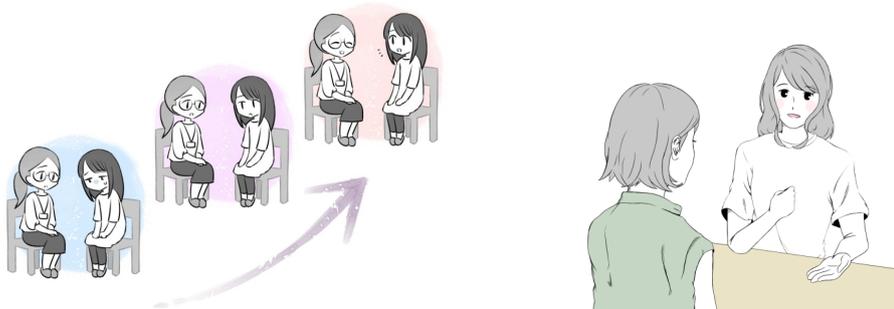
そして、自分自身を全て愛していけると感じられた瞬間。

いろんな心があふれてくる気持ちに浸っていただける。  
今のあなたはとてもいい顔をされていますよ。

あなたが自分のすべてを受け入れる準備が出来たら先に進めていける。

ゆっくりとなりたい自分になっていこうかねえ。

こんなことをカウンセリングの現場で私はやっている。



～ 人知れず独りで悩むことのない社会へ ～  
一般社団法人 日本傾聴連合会  
info@japlis.jp