

# 臨床のきれはし Sheet 2

浅田 英輔

## 違う自分になる

なかなかタバコがやめられない。

去年は3ヶ月やめて、飲み会の席でも結構平気だったのだが、だいぶ酔っ払ってから一人で歩いて帰っているときに、ふらっとコンビニに寄ってタバコとライターを買ってしまった。久しぶりに吸ったタバコはうまかったが、それ以降はやめる前よりも本数が増えてしまった。

この間もちょうど買い置きがなくなったのでいい機会と思い12時間くらいやめたが、結局買ってしまった。「12時間でいぼるの？」と思うのは最もだが、ヘビースモーカーが寝ているわけでもないのに12時間吸わないというのはすごいことなのだ！

もうこうなったら、「これほどタバコが値上がりして、喫煙場所もどんどん狭くなっているのに吸い続けるという強固な意思の持ち主である」と考えることにしようと思う。他の人よりも多く税金を納めているのだし。3ヶ月やめたときは電子タバコ（ニコチンとかないやつ）を使ったのだが、またAmazonでぼちっとしてしまった。意思が弱い。

そう考えると、自分は意思が強いのか弱いのかよくわからなくなってくる。自分を表す言葉に「意思が強い人」というものがフィットするのだろうか。強い面もあるし、弱い面もある。

多くの人が、何かしらのコンプレックスを抱えていると思う。「いろいろあるけど、このままの自分でよい」と思える人はとても健康的だが、コンプレックスは向上心とも関連してくるだろうことを考えると、新しい自分を求めることは、概ねよいことであろう。

「自分を変えたい」という言い方はあまり聞かれなくなったが、日々悩んでいる人は多いのではないだろうか。

自分は意思が弱いとか、物事が続かない、だらしない、考え方がネガティブだとか、人付き合いがうまくないとか。

臨床心理の世界では、その原因が幼少期の経験などにあると考えられてきた。愛着の問題だとか虐待やネグレクトなどの生育環境に、今おきている問題行動の原因があるだろう、などという考え方である。それはたぶん間違いではないし、幼少期に適切なかわりをされなかったことが青年期、成人期においても影響し、社会生活がうまく行っていない人もいる。実際にクライアントである子どもに接していても、きちんとかわってもらえなかつ

たんだろうとか、もう少しこの子のこのへんにかかわってくれていたら違っていたかもしれないと思う場面は多々ある。

しかし、多くの場合、特に中学生や高校生、または大人になってからでは、その原因を解消することはほぼできない。幼少期に戻ることはできないからだ。もちろん、原因解消に近いかわりをするにはある。ただ、そこだけにフォーカスを当ててしまうと、行き詰まることも多い。おっぱいをあげることもできないし、抱っこして落ち着かせるわけにもいかないからだ。

でも、問題は起きるし、周りが困るのはもちろんだが、自覚しているかどうかは別にして問題を起こしている本人も困っていることが多い。そしてこれは「相談ケース」「問題のある人たち」の話ではなく、表面的には問題が起きていない多くの人にもいえる。

臨床心理に関わる人はもちろん、対人援助を職業としている人の中に、「相談に来るような人たちと自分は違う」と考えている人が少なからずいる。精神科に勤務する人が「自分は精神病の人とは違う、自分は精神病にならない」と思っている人がいるのと同じような感じだ。私は、そういう人は対人援助職として信用できないと考えている。

インターネットの中で「よい医者を見分けるには、『私に勧めているこの治療法を、あなたのお母さんにも勧めますか』と聞けばよい」という意見があったが、実際聞くことがよいかどうかは別にして、そういうことだと思う。精神的な病気にしろ、子どもが起こしている問題行動にしろ、自分や自分の子どもにも起こりうる、地続きのものなのである。

さて、そう考えると、自分の仕事の中でうまくいったことは、自分や友人などの問題にもうまくいく可能性があるのだ。

そこで、今日は「違う自分になること」を考えようと思う。

冒頭に書いたが、自分を変えるということは多くの人考えているのではないかと思うし、まるまる違う自分にならなくとも、「自分のこういうところをかえたい、なおしたいな」と思う人は多いのではないだろうか。

自分を少しだけ変えるというのは、それほど難しいことではないのだ。思ったように変わるかどうかは別だが、少し変化を起こすことが、大きく変わることに繋がっていく。以前かかわったケースでは、子どもの問題行動での相談なのだが、「次に相談にくるまでに、母が美容院に行くこと」を課題にしたことがある。もちろんかわりはそれだけではないが、子どもの問題行動に直接手をつけていないのに、問題が問題でなくなっていった。少しだけの変化を試してみることで、全体が変わっていくということは時折起こる。そしてそれは、問題に直結していないことでもよいのだ。もしかしたら大して変化しないかもしれないし、問題は変わらないかもしれない。でも、「美容院に行ったから子どもの問題行動が悪化した」ということは起きないだろうと想像できる。何かを変えないと、問題の循環は変わらないのだ。

そう考えると、「違う自分になりたいなら」「自分を少し変えたいなら」いつもと違うことをしてみる、ということが実はとても重要なのだ。そしてそれはそんなに難しいことではない。難しいことをする必要はない。

職場からの帰り道を、いつもと違うルートにしてみる。

電車の中でスマホをいじらず、外の景色をみるようにする。  
重い物を買う予定がないから、車ではなく歩いて買い物に行ってみる。  
このジャンルの音楽は好まないけど、試しに聞いてみる。  
一人で居酒屋に入ってみる。  
隣の席の人をランチに誘ってみる。  
帰ったら、腰を下ろす前に掃除機をかけてみる。  
子どもを夫にあずけて同窓会に行ってみる。  
いつもと違う床屋に行ってみる。  
一人でソフトクリームを食べる。  
出張のときに高いホテルに泊まってみる。  
ネットの動画を使ってヨガを試してみる。  
唐揚げにマヨネーズをかけてみる。  
いつも選ばない味のアイスを食べしてみる。  
ゲームではいつも戦士を選ぶが、僧侶を選んでみる。  
子どもに「宿題しなさい」と言わないでみる。  
職場で使うマウスを自分で買ってみる。

なんでもいいから、ほんのちょっとしたことを始めて、少しだけ続けてみよう。できるかぎり「やりたいこと」「やってみたかったこと」「やってていい気分になるもの」をやろう。楽しくなかったら、やめればいいのだ。

困りごとや自信のなさなどを一発で変えてくれる方法があるにこしたことはないが、そんなものはないし、あったとしても一時的な効果しかない。困りごとが起きたときには、その解決を目指すとともに、解決できないときにうまく対応していくことが重要になる。日々発生する様々なストレスにうまく対応することが、自信や心地よさにつながるのではないだろうか。

「ストレスコーピング」という言葉がある。ストレス対処法という意味だ。その例には「深呼吸をする」とか「水を飲む」とか「10数える」など、「本当にそれ意味あるの?」と思いたくなる簡単なものがある。深呼吸をするだけで全てのストレスが解消されるのであれば、人生はなんと楽なものであろう。

しかし、こういった、いわば「チンケな」ストレスコーピングをたくさん持っていることはとても大事なことなのだ。深呼吸したからといってイライラがゼロにはならないが、10あったイライラが7ぐらいにはなるかもしれない。そうすると、前向きな対処法も思いつけるようになる。うまく対処できると、いい自分でいられる時間が増えることになる。ストレス耐性や自信などは、小さなものの積み重ねなのだ。そしてそれを「イライラしたとき」ではなく、元気なときにやってみるとよりいいのではないだろうか。

少しだけ「いつもの自分と違う」ことをやってみる。続けてみる。それがいい自分になる、自分のことが好きになる第一歩なのだと思う。

タバコを吸い続けながら「自分はなんと意思の強い人間だ」と思っているうちに、本当に意思が強いひとになってしまうかもしれない!

ちょこっとだけいつもと違うことをしてみよう。(タバコやめろ)