

<気づき>の視点 1

スクールカウンセラー 土江正司
(臨床心理士・公認心理師)

心を理解し、ストレスの少ない生活を送るには<気づき>の視点を持つことがとても重要です。それはそう難しいことではありません。

例えば小学生の頃、アサガオの成長を観察しながらスケッチしたことがあるでしょう。そのとき何となくやさしい、見守るような気持ちで観察していたのではないのでしょうか。これが<気づき>の視点です。ただし、観察する対象は「自分」です。

「自分」をやさしく見守るような気持ちで観察する、これが<気づき>の視点です。でも「自分」といってもいろいろありますから、まずは入門編からいきましょう。

<気づき>の視点 入門編「筋肉」

まず楽に座ってください。そして肩の筋肉を感じてみてください。自分を観察するときは目を使うのではなく「感じ」で観察します。肩の筋肉はどんな感じですか？「左肩に痛みがある」、「右肩が硬い感じ」、「全体に緊張している」など、いろいろ感じられるのではないのでしょうか。



これらの感じを「やさしく見守るような気持ちで」観察する。ここがポイントです。ちよっと痛みを感じるとすぐに手で肩をさすったりしますが、それはやさしい見守りではありません。緊張していると思うと、肩を上下に動かしてリラックスしようとしてしまいますね。もちろんやっていけないのですが、やさしい見守りという意味では違います。やさしい見守りとは、ただ「ああ、肩が緊張しているんだな」と気づくことです。そこには良いも悪いもなく、「なんとかしてやろう」という直ぐに結果を求める心もありません。

実はこの<気づき>だけで、自律神経の自動調整が働いて、つまり自然治癒力で、意外と数分後には楽になっていたりします。自然におまかせするほうが返って良かったりすることはあるものです。でも<気づき>がないとどうなるかと言えば、肩を緊張させるような姿勢を取り続けてしまったりしますよね。

まとめ

- ① <気づき>とはやさしく見守るように“感じる”こと。
- ② <気づき>には良いも悪いもない。焦って結果を求める心もない。
- ③ 気づくだけで自然治癒力で意外といい感じになっていく。

次回は自分の感情に<気づき>の視点に向けてみましょう。ではお楽しみに。