

「人の悩みは、すべて対人関係の悩みである」とオーストリア出身の心理学者アドラーは言っています。これは極端な言い方のように見えますが、言い換えて「悩みは『こうありたいと思う自分』と『そうならない現実』」

## ナビゲーター

「実」との葛藤」とすれば理解しやすいのではないだろうか。人の心には、この二つの思いがあり、その間には、本人が意識していなくても望まなくても境界を作っていきます。その境界にはいろいろなものがありますが、

43

## 産業カウンセラーの現場から 相談者の思いに共感して伴走する

# 心の中の境界を緩和する

大きく二つあります。

境界の一つ目は、「こうありたいと思う自分」と「そう思う自分を認めない他者」との間の境界です。人は遺伝や生い立ちでそれぞれ固有の考え方を持っていますので、人それぞれ考え方の相違があるのは当然です。人は人との間柄の中で生きています。その間柄の中で、折り合いをつけながら生きていくのです。しかし、折り合いが付けにくい間柄の場合もあります。そこに悩みが生まれてきます。

## 弱音吐いて、心を楽に

境界の二つ目は、自分自身の中にできる境界です。それは、自分の中の「こうありたいと思う部分」と「そうならない現実を認めたくない部分」を分ける境界です。自分の思いに固執すると、そうならない現実を受け入れることが難しくなり、もんもんとすることになり、それが悩みとなります。その最悪の場合は自死行為になります。『厳頭之感』を書き残して華嚴の滝を自殺の名所にした旧制一高の藤村操や近年では作家の三

島由紀夫の例がそうです。

どの境界にしても、心の中にそびえ立つのは、先ほど書いた自分の思いへの固執が強いので、そのために、他者に悩みを語ることや弱音を吐くことは許されないと思い込んでいるからなのではないでしょうか。吐き出せば、根本的な解決は出来なくとも、心は楽になります。心の中の境界をなくす事は不可能ですが、緩和することは可能です。そのためには、第三者との話し合いが有効で、特に、話を聞くスキルが高いカウンセラーのカウンセリングを利用するのが効果的です。

【日本産業カウンセラー協会中部支部会員  
・産業カウンセラー 山田茂樹】

(火曜日に掲載)

