

9月28日(日) 佐久間里子のハートシェアリング「問題の解決の仕方」

皆さん、こんにちは。家族関係心理士の佐久間里子です。

突然ですが、悩みがあるよ、という方はいらっしゃいますか。あなたが解決したいな、と思っている問題はありますか？

今週から、3回に渡って、今年2月と3月にお話ししました問題の解決の仕方・問題の中でも人間関係の問題の解決の仕方・人間関係の中でもパワーハラスメントについて、もう一度お話ししたいと思います。本日は、問題の解決の仕方です。参考文献として大野裕氏の『こころが晴れるノート うつと不安の認知療法自習帳』に従って、お話しして行きます。

一番のポイントは、今自分はどうか、何をどうしたいのか、そこをクリアにして行くことです。

では、さっそく見て行きましょう。ひとつ例を挙げます。Aさんは、ご主人も、自分も働いている共働きの家庭です。さらに家計のやりくりと家事もAさんの仕事です。そんな中Aさんは職場の異動で別の部署で働くことになりました。慣れない仕事で、人の目も気になります。家庭では何とか食事の準備はするのですが、掃除までする元気がなくなり、家の中が雑然として来ています。そのため、夫に申し訳ないという気持ちを感じている一方、仕事に忙しくて自分の方を向いてくれない夫に対して腹立たしさも感じています。

ここで、まずすることは、問題をリストアップすることです。問題を大きく一つで捉えるのではなく、きちんと明確にします。例えばこの場合、気持ちがふさぎ込んで億劫、仕事がかたどらない、夫と話し合えていない、というようにリストアップして下さい。次に、そのとき自分はどんな考えを持っているか、確認してみてください。「自分の相談事で家族に心配をかけてはいけない」「自分の不調に気付いてくれないこんな夫は不満だ」「どうして私は仕事がうまく行かないんだろう」「仕事も家庭もうまく出来ない自分はダメだ」「このままだと仕事を辞めることになり、将来困ることになるんじゃないか」などです。そしてそう思う根拠を挙げ、さらにその考えの反証を考えて下さい。つまり、その考えは、別の見方ができないか、一度立ち止まってみるということなんです。例えば、自分の相談事で心配をかけてはいけないけど、秘密にしている後から何であの時言わなかったのかと言われても困る。今は自分の不調には気付いていないけど、もともとは思いやりのある人だということはある。仕事が上手く行かないこともあるけど、今日、あのことは頑張ったな。仕事も家庭もうまくできないと思うときもあるけど、良くやっていることもある。仕事を辞めるかどうか、将来がどうなるかなんて今から分かることじゃない。というように、全部、反対の考えを書き出すわけです。これをやってみると、意外と自分がマイナスに考えていたり、偏った一方的な見方をしていることに気がきます。私たちは、出来事と思考、出来事と行動、出来事と感情をセットにしていることが多いのです。職場が異動になったら良くないことがある、職場が異動になったら不安だ、と決まってしまうの

です。

ここで、考えの反証を試してみたのですが、いくらそれをしたところで解決しない問題もあるでしょう。そこで次に、具体的な行動を起こして行きます。いきなりではなく計画を立てて行きます。先程のリストアップされた問題をよく見て、自分がどうしたいのか目標を掲げましょう。先程の例では、仕事をうまく行う、夫と話し合う、などです。次にそのために何ができるか、とにかく多くの解決方法を出しましょう。ここでは現実的かどうかは考えず、意外性のあるものこそ重視します。そうすると固まった脳を柔軟にすることができるのです。例えば、宝くじ 1 等を当てて仕事を辞める、仕事で困ったら中断する、愚痴をこぼす、上司に相談する、仕事の仕方を話しやすい人に聞く、他の人に仕事を任せる、次の日の仕事で集中できるように早く眠る、慣れない仕事でたまったストレスを解消するため旅行へ行く、以前の職場の人と話をして自信を取り戻す、などです。その中で、コスト・時間を考えて、希望は叶うがリスクが大きい、リスクは冒さず安全だが効果が少ない、このちょうど真ん中に来る解決方法を選びましょう。いくつか組み合わせても良いでしょう。目標やそのための行動は、スモールステップつまり小さな階段方式が原則です。大きなことをいきなりやるわけではなく、小分けにして実行したり達成させていきましょう。そして、いざ決定したことを早速実行して行きます。そのあとやって欲しいことがあります。行動を起こすと、それがうまく行ったり、失敗することもあり、例えば、仕事のことを同僚に話をしたらあまり良く聞いてもらえなかった、などです。このとき、どちらの結果にしても必ず良い部分を見つけて下さい。この同僚に話をしたことで、いつでも話を聞いてもらえるわけじゃないというのがわかった、とにかく話し掛けてみた私の勇気は素晴らしい、一回行動したらスッキリした、等です。成功した時はもちろんそれはやりやすいですが、失敗した時でも同じようにして下さい。これは、自己強化の一つの方法です。自己強化とは、その行動パターンをより自分が取れるように強めていくことです。子どもにお手伝いをさせたいとき、お手伝いと喜ぶこととセットにする、例えば 1 回お手伝いをすると 10 円もらえるとすると、こどもはお手伝いをするという行動を強めて行くでしょう。この場合の 10 円を、強化子といいます。私も、何か到達できたときは、誰かに見せるわけでもないのに、色や模様のついた小さいギフトカードに、この仕事を完成した私は頑張った、等の言葉を書いて、集めるようにしています。この自分を褒めるという自己強化がないと、目標を達成してしまう前にモチベーションが低下して、挫折してしまいます。スモールステップで小さな行動を起こして、小さな目標を達成させて行って、最終的な大きな問題の解決へと辿り着けるでしょう。

カウンセラーになって気付いたことですが、すべて問題の原因は、今ある状態を歪んで捉えている、もしくは片目だけで物を見ていることと、あらゆることの優先順位が決まっていないことです。こういう人の特徴は自分の中の価値基準がなくて、人が良いと言った職業に就いて、人が良いと言った人と結婚し、突然困ったことが起こると、こんなはずじゃなかったのに、と言います。こういう人は悩みが途切れることがなく幸せや満足感を感

じることが少ないと言えるでしょう。こういう人は、世界を狭く 1 つだけと捉えず、また将来の自分のキャリアプランを描くようにすることが、生きやすいコツです。

いかがでしたでしょうか。このお話は、問題を解決したいという人のためのお話でした。中には、この問題の裏にもっと大きな問題がある場合であったり、自分で自分を傷付ける行為を繰り返す人、解決しないことで人から心配されて愛情を得たい、という場合は、この方法はうまく行かないこともあるでしょう。例外の場合以外は、このように取り組んでいるうちに、問題に柔軟に対応できる自分になっていることに気付いて来ます。ぜひ、試してみてくださいね。