

8月23日 佐久間里子のハートシェアリング 「幸せになる方法①」

皆さん、こんにちは。家族関係心理士の佐久間里子です。

本日のテーマは、「幸せになる方法」です。2014年からわたしは手帳セラピストであるさとうめぐみ氏が監修した幸せおとり寄せ手帳を付けています。1年の自分の目標を書き、それを12ヶ月で分けて、1ヶ月の目標が達成できるように1週間、1日を過ごすものです。出来なかったことも反省をしてなぜ出来なかったか分析をすれば良いのです。自分の願い事、やりたいこと、欲しいものなどを書くスペースがあります。手帳は基本的に毎日開くので、願いごと、やりたいこと、欲しいものを毎日自然と眺めるようになります。そこで、私たちがただなんとなく惰性で生きていた毎日から抜け出して、より理想的な毎日に近付くように、脳が変化して行くのです。

さて、皆さんにも問いかけてみますね。どんな自分になりたいですか。誰と、いたいですか。どこで、暮らしたり生きていきますか。何をしていきますか。これを思い浮かべて、これが手に入ったのなら、私たちは幸せと言えらると思います。

今年の私は、空っぽになり、悩みをなくす、ということに決めました。今年は残り4ヶ月あるので、その中間報告をしたいと思います。

結果から言いますと、実感しているのは、仕事を溜めない、やりたいことだけやるか感謝するかどちらか、ということはとても難しいということです。現実には仕事も、まだあれが終わっていない、どうしよう、と焦ったりしてしまいました。それに、自分が最終的にどうなりたいたいのか思い描いたり、やりたいことはあっても、それをいつまでに達成させるのか、期限を設けることも私は本当に苦手です。

しかし、徐々にですがそれに慣れて来て、自分が変わりつつあることも確かです。9月はこうしよう、10月はこうしよう、ちょうど1年後の8月、私はきっとこうなっている、など、先々を見ることに少し慣れて来ました。何も見えていなかった今、未来が、ひとかたまりで考えられるようになって来ました。去年の夏は何していたか、すぐ思い出せます。それは、昨年からは手帳に、目標、実行、その結果としてまとめてあるからです。去年の夏こういうことに力を入れていて、それは自分にとって何を意味するものだったか、今の自分へどんな学びになっているのかが頭の中ですっきり整理されている感じです。

嫌なことをやる癖が抜けて、自分で楽しむことができるようになってきました。

日々過ごしていて、あ、こういうのが欲しい、とか、これやってみたい、と心が動くことがあります。その際、それは一体何のために？それをするとどうなるの？まず何をしたら良い？と全部一気につながって出てくるようになりました。

また、先週もタイムコントロールというテーマの中でお話したのですが、今を生きるということが時間の使い方の基本ですが、私の場合、それは音楽がそうかもしれません。私は趣味で楽器を演奏するので、音楽は、耳で聞いて、美しいな、と感じたりします。音が美しいと感じているとき、私は今この瞬間を生きている気持ちがします。今を生きる、

過去を後悔したり未来について焦ったりしないので、時間を自分で正しくコントロールできています。音楽をやっている時の感じ方を、他のことでもあてはめればなお、良いことになります。逆説的ですが、将来はどうなるんだろう、ああ、将来は不安だ、と先のことを考えることが、人生について計画的に考えていることではありません。今だけを生きることで、来月はこうしていきたい、もっと何年後はこうしていきたい、自分の最終的な理想はこうになりたい、と計画ができるようになります。

願いごとに関しても、逆説的なことが言えます。願いごとをするなんて凶々しいと思いきいますが、とにかく頭に浮かんだことは書いていきます。そのうちに、願いごとが精選されていきます。たくさん願えば願うほど、願いが意識されて1つだけに集中していくというのはまるで反対の出来事なのですが、心理学では、こういう一見反対だろう、と思われることがよくあります。

私は独立して自分で事業をやっているので、毎日を繰り返して過ごすことは許されません。今日と明日で違うことを考えてなくてはいけないからです。時間が淀んでいてはいけません。仕事を溜めるとか先延ばしにするどころでなく、1日に空白の時間を作ります。そこからアイデアが湧いて来るものです。1日最低5つのアイデアを思いついて、そのアイデアもしくはそのための第一歩となる行動をなるべくその日か翌日中に取ります。仕事ができる人は、ToDoリストをメモ帳なりモバイルなりに記録する、とよくビジネス雑誌にも有りますが、もっともっと仕事が本当に出来るようになってくると、またToDoリストは必要としなくなります。やることはその場でやる、今日考えたことは今日中、最低でも明日中に実行、もしくは大事なことは脳にインプットされるようになるからです。重要なポストにあり優秀で忙しい人ほど無駄なことは何一つしていないはずで、今の仕事を明日もこれからもずっとしていると考えてはいけません。一晩寝て起きたら毎朝別人になっていないと、起業家の精神としては失敗と言えます。過去への執着は足を引っ張るだけになります。毎朝生まれ変わるのは、昨日の自分にさようならをすることなので、とても寂しく思います。できれば何も失いたくない、今日の仕事も今日出会った人とのつながりも、と思いますが、失わないで生きている人なんて絶対にいません。必ず、人は毎日喪失して生きているのです。それを認めているか認めていないかの違いです。昨日の自分を捨てていくことを怖がらずに勇気を出して受け入れてみましょう。

あとは幸せになるには二次収穫とコーピングについて知っておきます。二次収穫とは、目的の達成に伴うもう1つの収穫の事で、悪いことも含めます。例えば、仕事で昇進する、という目的の達成には、プレッシャーが増える、ライバルが増える、部下の教育に時間が割かれる、など思わぬ損害があるものです。どんなに一見幸せに見えることでも二次収穫は必ずあると言われていています。それを初めから予測しておきます。そして、コーピング、つまり対処法を初めから打ち立てておくのです。例えば、プレッシャーが増えそうと予測が出来るので、自分の仕事量を見直す、すぐに誰かに相談できる体制を整えておく、など冷静に、きちんと対策を準備しておきます。

幸せになるという目標を決めたのなら、それを邪魔する自分の感情の波を自分で安定させましょう。情緒が安定しているとは、いつもくつろいでいる、心配性でない、辛抱強い、くじけない、あわてない、パニックにならないというような状態です。

仕事に追われたり、悩みがなく空っぽにするというのは難しい、と先程お話ししましたが、今私が意識しているのは、せめて、夜寝る前には悩みがない状態にしているということです。1日中は無理でも、この時間はそうすることにしています。このお話は、来週にお話したいと思います。来週もぜひお聞き下さい。