

8月30日 佐久間里子のハートシェアリング 「幸せになる方法②」

皆さんこんにちは。家族関係心理士の佐久間里子です。今日は、先週から引き続いて「幸せになる方法」というテーマでお話致します。

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、と先週お話ししました。この目標については、12月まで、まだまだ取り組んで行こうと思います。今意識しているのは、1日中は無理でも、せめて夜寝る前だけでも悩みがない状態にしているということです。

1日の締めくくりである就寝前というのは、とても大切な時間です。これまで、自分の今のありのままの感情や身体がただ感じる感覚を感じることを、フォーカシングやマインドフルネスという方法でご紹介してきました。悲しいできごとに悲しいと感じる、不安なときには不安と感じる、これが悲しさや不安を切り切って悩みをなくす方法です。しかし寝る前にはしない方が良いでしょう。寝ている間に頭の中で増長されてしまうからです。私たちの脳は、目が覚めているときの意識している部分のみで構成されているわけではない、ということは皆さんも既にご存知の通りです。

したがって、夜寝る前は、いくら辛いことがあっても、明日に対する不安があっても、自分に対するプラスの言葉を思い浮かべるようにして下さい。どんな状況であっても、あなたには、今、枕があって、布団があるはずなのです。何かの事情があって屋根のない場所、布団もない場所もあるかもしれませんが、その話は今ここでは省いておきます。眠れることだけに今焦点を当てて、今この瞬間幸せだ、と感じながら就寝しましょう。

夜寝る前に自分に話し掛ける言葉や、思い出したいことをいくつか挙げますね。まず、かわいい・大好き・嬉しい、などの言葉を、頭に浮かべてみましょう。これは明るくて思わずわくわくする言葉です。これをつぶやいた瞬間ドーパミンが分泌されているはずで、ドーパミンは私たちに快感をもたらしてくれます。

次に、私はいつも運がいい・いつも Happy で満たされている、などの今の自分を表している状態の言葉です。実際は、運が良くないとか、Happy なんかじゃ全然ない、という人もいると思うのですが、構いません。理想の自分の状態を、今の自分の状態だと、勝手に脳内で変換して下さい。

他に、幸せに包まれる・愛に包まれる・運命の人に出会える、という言葉です。これは今の自分の状態でも、もっと抽象的な漠然としたものです。幸せに包まれたらどんな景色でしょうか。心の中はどんな感覚になるでしょうか。愛に包まれる、というのは、どんな風でしょうか。言葉と共に、それを想像するようにします。

幸せな予言も思い浮かべましょう。今日も良い1日だった。明日はもっといいことが起こる。仕事も順調だ。私は日に日にきれいになっていく。更に深く愛され更に幸せになっていく。ますますお金が増えていく、などです。今日が最高の1日だったのに、明日はもっと最高になるなんて、まるで夢みたいですね。きれいになって、仕事もうまくいって、

周りから愛されて、お金が増えて行ったら、必要なものなんてもうないくらいですね。とにかく、想像できる限り限界まで最高の幸せを思い描き、言葉で表します。

自分の宝物と言えば、皆さんにとってはなんですか。自分の宝物を思い出したり眺めることも、自分を幸せで満たしてくれるでしょう。私の宝物を紹介します。1つ目は、自分の事業のロゴマークです。開業して、3年目に、デザイナーさんに作ってもらったものです。会社やブランドのロゴ、というのは、シャネルのロゴ、ルイヴィトンのロゴ、など、一目見ただけで人々に認識されるものです。自分だけのロゴが出来た時、高級ブランドのロゴと同じように、自分にはわくわくするものだったのです。

2つ目は、ソーシャルネットワークサービスでツイッターというのがありますが、ツイッターでのやり取りやお気に入りされた自分の投稿の画面です。自分が高校生の時から読んでいた好きなある小説家の方が、ツイッターでつぶやいたことに返答したら、返事が返ってきたことがありました。その返事が私の宝物です。

3つ目は、頂いた手紙です。中学校や高校で相談を受ける仕事をしていますが、子どもたちから「話を聞いてくれて嬉しかった。」というお礼の手紙をもらうと、もらったことのサプライズの分だけ、とても感動します。相談員になる前も子どもからもらった手紙というのは大切にしまってあり、宝物です。セミナーの参加者、また、このラジオへのご感想をいただいても、同じ気持ちになります。

このような物が私にとっては宝物です。皆さんにとって宝物とはどんな物ですか。自分の宝物を思い出すことも、自分を良い気分にしてくれそうです。自分に対するプラスの言葉は、良い感情を生み、自信につながり、ゆとりが生まれ、強い自分になってくれます。

先週から、幸せになる方法と題してお伝えしています。しかし、自分の目標なんてない、幸せな言葉を思い浮かべても違和感しか感じない、1日を振り返ると涙しかこぼれない、そういう方もきっといらっしゃると思います。少なくとも私が相談を受ける方はそうだと思います。私が1番言いたいことは、人に1番大切なのは、ただ生きていることだけです。夢がある、とか自信があるとかどうでもいいことです。では生きるとは何か、ということは感情がただ存在するということです。悲しい、嬉しい、などがそうです。本当は辛いのに、私は幸せだ、と言っている人がたくさんいますが、こういう人が最も危険だと危惧しています。幸せになるだとか夢を持つ以前に、自分を生きるようにしましょう。先週や今日のお話が今の自分にとっては辛いだけ、という人は、まず、運動の習慣を付け、栄養のある食事を摂り、部屋の中はきちんと掃除し、不必要なものは出来るだけ処分して、今は暑いですから早朝や夕方だけでも自然に触れる、運動しているから夜は自然と眠くなる、このことを1ヶ月は最低限続けてください。当たり前、人間らしい生活を送ることが先なのです。

いかがでしょうか。幸せになる、といっても随分と複雑なんだな、と思われた方もいるかもしれません。幸せというのは、人によって違います。あなたなりの幸せを見つけられるよう、ぜひ、今日のお話を参考にしてみてください。

眠れることだけに今焦点を当てて、今この瞬間幸せだ、と感じながら就寝しましょう。

かわいい・大好き・嬉しい、などの言葉を、頭に浮かべてみましょう。これは明るくて思わずわくわくする言葉です。

次に、私はいつも運がいい・いつも Happy で満たされている

他に、幸せに包まれる・愛に包まれる・運命の人に出会える、という言葉です。

幸せな予言も思い浮かべましょう。今日も良い 1 日だった。明日はもっといいことが起こる。仕事も順調だ。私は日に日にきれいになっていく。更に深く愛され更に幸せになっていく。ますますお金が増えていく、などです。