



自分を励ます声

「生きている限りこの調子で時間が過ぎていくと、何をやっても気持ちがスッキリしないときがある。他の人から嫌なことを言われたときには、気分が落ち込む。」

「でも、そんなとき、いつまでもその否定的な状態に浸ったままでは、心にも身体にもよくありません。心のエネルギーが低下する。人と会いたくない、何もしたくない、仕事に行くのも億劫・・・そんなことが起きるときは、咳が止まらない、下痢が止まらない、皮膚が痒くなる、頭痛が止まらない、言ひが取れないなど、身体に症状が出てしまう人も多くいます。」

「凍て土や 神の社の 気を鎮め」
心は、自分の思考に影響を受け、言葉によって、自分自身に何と注意を向けようか、内的な対話に「自分は何をやってもうまく出来ない」とか「どうせ私は人に嫌われる」とか、自分を否定するよす的な内的対話をしている人結構います。まずは、その否定的な内的対話を止める必要がありますね。」

「弱日あび 寒芍薬(かんしゃくやく)や 花開き」
その上で、自分を励ますよす的な内的対話「切替える。」「ここポイントだよ。」
「そんなこと言ってもね。やっぱり・・・」と、内的な対話が出てきたら要諦意識。元に戻ってこ

まいます。中断、中断。
自分を励ますよす的な内的な対話は、意識してバックアップしておく必要があると思います。時間を作って、そのリストを作ってみましょう。「よく頑張っているじゃないか」「自分を最優先にね」「いいぞー」「いいぞー」「出来ないことがあっても死ぬ訳じゃない」「等々。」

スケープゴート

「だいぶ前のごとですが、職場でスケープゴートにされて極度のストレス状態だというクライアントが来ました。」
スケープゴートには「牛贖いけにえ」「身代わり」という意味があります。転じて、職場での不満・不安・ミスなどの負の感情を本来の原因とは異なる人や物に転嫁する状況をいいます。
クライアントに話を聞くと、その職場では、ある上司から常に誰かひとりが標的にされて、強く叱られたり、嫌味を言われて、嫌な雰囲気だったそうです。そして、その人が辞めたり、異動でその場にいなくなると、他の人にとの対象が移っていくのだそうです。自分が標的になっていなくなると、気がしないようにして過

いまして、とつとつ自分にその番がまわって来ました。ちょっとしたミスが始まりで、これでもかこれでもかと執拗に責めてくるので、気持ちがまいってしまっただけです。
本来なら、自分のストレスを自分で対処しないといけないのですが、その上司は誰かスケープゴートを見つけて、それでストレスを発散していたのです。よくいらいらしたお母さんが何の罪もない子どもに当たるというケースを聞きますが、この現象もそうかもしれません。

自分の不愉快な状況から自分を身を守り取る手段の一つとして、無意識のうち他人に罪をなすりつけたり、攻撃の対象にしたりするようになりがちです。
そして、標的になってしまつた人の傾向があるようです。仕事に自信がない人、臆病な人が多いとか。お母さんが子どもに当たる例を見ても、立場の弱い人にそのエネルギーが向けられるのは分かります。「ママ」に見える人も要注意だそうです。
不満や不安をスケープゴートに集中させることができれば、自分自身「目を向けなくていい」という無意識のメリットがある訳ですね。そのようにして、スケープゴート本人以外の人間関係のギスギスをやわらげることが出来ます。後々向き直る必要が、職場全体のモチベーションを保つことが出来ます。

た人はたまったものではありませんが、職場の上司にスケープゴートにされ退職する事例はたくさん聞いています。まずは、そういうタイプの人が世の中にはいるというところを念頭に置いていたほうが良さそうです。ビジネススマンの仕事を辞める理由で、割くらしい人間関係ですから。
そのため、上司から目をひかれたいようにならないためにも心理学のテクニック「初頭効果」「単純接触効果」などを用いてスケープゴートを予防するしかありません。まずは「初頭効果」。第一印象をスケープゴートにいい性格と思わせるために元氣よく明るく挨拶し、良い意味で主張が強いと思われましょう。そして「単純接触効果」。毎日職場で顔を合わせる人に笑顔で挨拶しましょう。好印象をもって接する回数が増えれば増えるほど相手に好意を感じる心理を利用します。
たとえば、嫌いな人でもこちらから好意を与え続けると相手の嫌悪感も自然と下がり好意に変わるという「好意の返報性の法則」の活用もいいたいです。

言葉のなごみコミュニケーション

なごみって何だと思つたネイティブ・アメリカンの手話による伝達のお話です。古い映画ですが、「ニクス・ケイジ主演のアメリカ映画「ウィンド・トーカーズ」を見た時に、とても胸が痛みました。第二次世界大戦で、日本とアメリカ



兔の神様・播州清水寺(兵庫県)にて

かじけ猫 よってたかって 暖を取り

手をかざす 囲炉裏の暖の 心地よさ

力が戦っている時のお話です。ネイティブ・アメリカンの「ナバ族」の多くの人達が戦線に引き出されました。それはネイティブ・アメリカンの言葉が、日本人に知られていなかったために暗号として役立ったからでした。しかし、日本軍に捕虜になった場合は、口封じにアメリカ人の手によって殺害されてしまったとも言われています。

この映画は、ヘアを組んだナバの男性を殺せずにアメリカ人の白人である主人公が自分が盾になって命を守ってあげると言うシーンで終わりました。友情、人間愛を感じました。

その殆どは、右手だけをを使う手話でした。シムブルに作られていて同義語は使わなかったそうです。例えば、「質問する」は、「聞く」「尋ねる」「尋問する」といったいろいろなニュアンスがあります。が、「手話」においては、どれも同じサインでした。語彙は少ないのですが、基本的な語彙を組み合わせていくことで、複雑な概念や抽象的な描写をも伝えられるました。「心」と「知る」のサインの組み合わせで「記憶する」という意味を表したそうです。

ネイティブ・アメリカンの中で特に多かったと言われています。他の地域から移動した場合、引越した先は他の部族のテリトリー、違う部族語なので言葉が通じないことが多かったそうです。それを解決する為にネイティブ・アメリカン達は、洗練された「手話」を使っていました。

ネイティブ・アメリカンの手話は、とても写実的で、初めて遭遇する部族間でも意味が理解できるように作られていたそうです。

さう、本題です。ネイティブ・アメリカンが用いた「手話」によるコミュニケーションについてです。手話という耳の聞こえない人のものと思っていました。ネイティブ・アメリカンには部族の数と同じか、それ以上に言語(部族語)が存在するそうです。そして、言葉の問題は平原に住むネイティブ・アメリカンの中で特に多かったと言われています。他の地域から移動した場合、引越した先は他の部族のテリトリー、違う部族語なので言葉が通じないことが多かったそうです。それを解決する為にネイティブ・アメリカン達は、洗練された「手話」を使っていました。

その殆どは、右手だけをを使う手話でした。シムブルに作られていて同義語は使わなかったそうです。例えば、「質問する」は、「聞く」「尋ねる」「尋問する」といったいろいろなニュアンスがあります。が、「手話」においては、どれも同じサインでした。語彙は少ないのですが、基本的な語彙を組み合わせていくことで、複雑な概念や抽象的な描写をも伝えられるました。「心」と「知る」のサインの組み合わせで「記憶する」という意味を表したそうです。

自分でわかる手話を教える

聖路加国際病院の故・日野原重明先生の「生きかた手」という本の中に、「コミュニケーションにおいて、とても大切な点書いてありました。私たち大人が心が

ける必要があると思いました。そして、それは子どもと接する時だけでなく、会社であれば部下や新入りの人に接する時や、配置転換で新しい仕事を覚える必要のある人への対応にも必要な心かけであると思いました。

【下引用】
子どもたちに説教を繰り返して、その文意をしっかりと覚えさせたところは何にもないでしょう。頭がわかったとしても身をもってわかんなければ、わかっていないのと変わりありません。一人ひとりの血肉にならないければ、生涯にわたって意味をもちえないのです。

「わかる」と「わからない」のあいだに非常に大きなへたたりがあるということを、私たちは少し考えてみましょう。自明だとは言っても、私たちがとも、成長するにつれだんだんわかってきたはずなのです。

その道のりがあったことをすっかり忘れて、すでにわかっちゃった人間が、いまだにわからない相手に向かって、「人を殺してはいけないのは、わかりきっているじゃないか」と論じたところ、相手にわかるはずはないですね。

子どもたちがへの教育は、教師がひたすら「教え込む」よりもむしろ「子どもが自分でわかるように手を貸す」というスタンスに多くの比重を移し変えるべきだと思えます。

【下引用】
子どもたちに説教を繰り返して、その文意をしっかりと覚えさせたところは何にもないでしょう。頭がわかったとしても身をもってわかんなければ、わかっていないのと変わりありません。一人ひとりの血肉にならないければ、生涯にわたって意味をもちえないのです。

○ デジタルコンテンツ (電子書籍) はこちら

<http://www.coapa.jp/market/>

○ 個人カウンセリング・コーチングはこちらから

<http://www.coapa.jp/personal/coaching.html>

ONLPコラム

<http://www.coapa.jp/nlp/>

ニュースレター「くりなび」のバックナンバーは右記URLよりご覧いただけます。→ <http://www.coapa.jp/news/>



株式会社日本コアパーソン支援ネットワーク

携帯: 050-7302-8404 FAX: 078-335-5519

Mail vz5y-fnbs@asahi-net.or.jp

発行責任者: 代表取締役 船橋 康芳

<http://www.coapa.jp/>

プロカウンセラー養成講座
ZOOMコース・4月22日開講

<http://www.coapa.jp/ka-office/training.html>

●こんな研修を提供しています。

★ プロカウンセラー養成講座、★ NLPトレーニング(プラクティショナー、マスター)、★ コアパーソン支援士養成講座

●カウンセリングを実施しています。

★ 50分 11,000円(消費税込) (予約制)

●ライフコーチングを実施しています。

★ 50分 11,000円(消費税込) (予約制)