

## 巻頭エッセイ

# セルフ・カウンセリング

一般財団法人民事法律協会監事 余田 武裕

今から40年ほど前の話になるが、自己啓発関係の本を読みあさった時期があった。確か20歳代の半ば頃だったと思う。その頃は、とりあえず就職はしたものの、単調な毎日が続き、将来に対する漠然とした不安を抱いており、これからの自分の生き方のヒントが欲しかった時期であった。そこで、本屋に通っては目に止まった本を買って、手当たり次第に読んだものである。その後、結婚して、子どもが生まれ、さらに九州から東京へ転勤したことなどによって、単調だった生活が一変した。日々の仕事や生活に追われ、自分の生き方なんか考える余裕もなく、いつしか、啓発本を目にすることはなくなってしまった。

30歳代の前半の頃だったと思うが、自宅でぼんやり過ごしていたある日、本棚の片隅に並んでいた啓発本の1冊が目にとまった。それは、前に流し読みした昭和30年代に発刊された本であった。30年以上も前に書かれた本など役に立つのかと思いつつ、ページをめくっていくと、セルフ・カウンセリングという文字が目にと飛び込んできた。これは、自分の感情をコント

ロールする方法であり、要するに、第三者の視点に立って、客観的に自分を見つめるという手法である。本によれば、「係長ポストが1つ空き、当然、自分が昇任すると思っていたところ、同僚が昇進してしまった。自分としては非常に面白くなく、同僚に対して嫉妬にかられた。」という事例について、これを自分から第三者に置き換え、「A君は、係長ポストが1つ空き、当然、自分が昇任すると思っていたところ、同僚が昇進してしまったことを不満に思い、同僚に嫉妬している。あなたは、A君をどう思うか。」などと自問自答してみると、自分自身の感情とは別に、自分を見つめている別の自分の存在に気づき、不満だった自分の気持ちが軽くなっていくという内容だったと思う。この方法は、自分の感情を否定せず、ありのままを見つめ、自分の感情を分析して、自分自身に話して聞かせるという手法である。「人のふり見て我がふり直せ」ということわざがある。他人の行動を参考に、自分の行動を見直し、悪いところは改めよという意味であるが、他人を自分に置き換えることによって、このこと

わざと同じ状況になると思う。いずれにしても、客観的な立場に立って、自らの言動を分析することが重要であるという教えであろう。この手法は、今でも使えると思い、それ以降、心掛けるようになった。

私には、様々な欲求や欲望がある。自分では人並程度とと思っているが、実は人並以上かもしれない。喜怒哀楽や嫉妬などの感情もある。昔を振り返ってみると、本に書かれていた事例のような出世にかかわるもののほかに、人間関係や野球チームでのポジション争いなど、様々な場面で、いろいろな欲求、欲望や感情が湧いてきたし、失敗して人に迷惑をかけて、叱られたり、反省したり、悲しく切ない思いをしたり、怒ったり、落ち込んだりしたことも多々あった。恥ずかしい思いもたくさんしてきた。もちろん嬉しかったことや楽しかったこともたくさんあり、大声で叫んだり、はしゃぎたいと思ったこともあった。そんなとき、このセルフ・カウンセリングの手法を思い出し、自分の感情を他人に置き換えてみると、

不思議なことに、何となく、心が落ち着き、冷静になれたのである。中には、そんなことでは抑えきれない感情もあり、人に迷惑をかけたか、不快にさせたり、自分自身が辛い気持ちになって長い期間落ち込むこともあったが、そのたびに、このセルフ・カウンセリングの手法によって、多少なりとも救われてきたと実感している。

何度かの引っ越しを経て、たくさんあった啓発本は、ほとんど処分してしまい、手元には残っていないし、内容も覚えていないが、このセルフ・カウンセリングの手法だけは、なぜか記憶に残り、今でも心がけて活用している。

年を重ねるにつれ、欲求、欲望や感情の内容は変わってきているが、これからも、生きている限り、様々な欲求、欲望や喜怒哀楽の感情が湧いてくるであろう。この感情に溺れないように、セルフ・カウンセリングの手法を活用していきたいと思っている。