

奈良高専

## カウンセラーだより

塚崎 悦子

## コトバになる前の感覚

前回は、他人とコミュニケーションをはかる際に、伝えたい内容がはっきりしている場合について書いてみた。しかし、実際の場面では、何かを伝える以前に自分でも本当はどのように感じているのか分からない、何だか理由の分からない気持ちがあって困るということもあるのではないだろうか。

先日、私はPCを買い換えようと店に行き、最終的に2つのPCでどちらにしようか迷いに迷った末、一方のPCを購入して持ち帰った。しかし、普通なら新たなPCを手に入れてワクワクしそうなものだが、帰り道はなぜか気分が重く、モヤモヤした感じでいっぱいだった。そして、それは夜になっても消えることがなかった。そこで、思い切ってこのモヤモヤをじっくり見つめてみることにしたのである。すると、最初は「胸のあたりが重い感じ」だったが、段々と「勢いで買ってしまった自分に対する怒り・責める気持ち」であることがはっきりしてきたのである。すると、不思議とそれまでモヤモヤして得体の知れないものだったモノが、何やら意味をもった自分へのメッセージのように思えて少し落ち着くことができたのである。普段から、多角的かつ合理的に考えて行動することがやや苦手な傾向を感じていたので、また同じような行動をとってしまったことで、より強い気持ちとして現れたのではないかと思う。

このように、立ち止まって1つの出来事や気持ちに時間をかけて味わう方法をカウンセリングの世界では「フォーカシング」と言い、まだコトバになる前の複雑な感覚(例えば、「何だか胸の所がイライラする」とか「恋に落ちた時にキュンとする感じ」)を大事にし、つき合ってみることを試みるものがある。もし、普段の生活の中でも、何かとらえどころのない気持ちや感覚をもつことがあったら、ネガティブで不快な感覚は排除しようとしがちであるが、時には少し時間的・空間的余裕を作って、じっくりと『それ』とつき合ってみるのもいいと思う。問題や悩みがすぐに解決はしないかもしれないが、その気持ちに居場所が与えられて、問題や悩みが抱えやすくなったり、解決の糸口がほぐれて見えやすくなるかもしれない。また、本当に感じていることをじっくり見つめるには、一緒に味わったり協力する人がいた方が取り組みやすいこともある。そんな時には是非カウンセリングルームを訪ねてみてください。

