

役に立つ“物事の見方・考え方”

今回執筆の機会をいただき、何を書こうか…と考えました。私は心理職（公認心理師・臨床心理士）なので、その視点から皆さんが何かに気が付いたり、安心できたり、面白く感じられるようなことを書きたい…でも、困りごとを即解決できるような画期的な内容は書けそうにない…と頭を悩ませた結果、今回のテーマに行きつきました。

<テーマについて>

私の周りには、当然ながら心理職の同僚・仲間がたくさんいるのですが、多くの方は友達として、家族として、知り合いとして心理職と関わる機会を持つ方は多くないだろうと思います。比較的珍しい職種なので、新しく出会った人に職業を伝えると「心が読めるの?」、「なんだか全部見透かされそう」、「専門家だから悩み事も自分で解決できそう」と言われることがあります。だけど、私はご相談に来る方達と何ら変わらず、日々のあれやこれやに迷ったり、悩んだり、気分が下がったりしながら、時にご相談に来る方の苦労や努力を聴いて「立派だなあ、見習わなくては」と身につまされる思いになったりしているのが実態です（他の心理職の方は、もっとしっかりされているかもしれませんが）。

こうして揺れながら日常を過ごす中で、私が自分の心の状態を保つ時に役に立っていると感じる“物事の見方・考え方”をシェアすることが、何かのヒントや考えるきっかけになればと思ってこの原稿を書きました。あくまで一例ですし、個人の見解なので、気軽な気持ちで読んで頂けたら嬉しいです。

<あっちこっちから出来事を眺める>

生活していると自分の気持ちが乱される場面がたくさんあります。私も物事を悪く捉えたり心配しがちなタイプだったように思いますが、今は良いのか悪いのかずいぶん楽観的になっています。元々の傾向はありますが、物事の捉え方や考え方は習慣になっている部分も大きく、途中から変容する可能性も十分にあります。

例えば、職場の同僚に仕事のことで声をかけたのに不機嫌な態度だった。こんな時に、まず浮かぶ考え（「感じ悪い!」など）があります（専門用語では「自動思考」と言います）。そのままだと、こちらもムカムカし、関係が悪くなったり、「私が何かした?」と不安になるなどイヤな感じです。ここから、ムカツときたけど違う可能性を想像してみると…「忙しいのかな」、「何か他に大変なことがあるのかも」、「他の人にも同じ対応だから私のせいではないらしい」などいくつか可能性が出てきます。あくまで可能性ですが、出来事から少し距離をとってあっちこっちから眺めること、1つの“見方・考え方”に固執しないことで、少しこちらに余裕が生まれます。さらに上級者になると、最初に浮かんだ考え「感じ悪い!」よりも自分への負荷が少ない考え「忙しいのかな」で、ひとまずその出来事を捉えておくこと



ができるようになり、自分の心の揺れを小さくすることができます。

<コミュニケーションは相互作用>

「相手を変えることはできないから自分が変わる」と言われると、確かにそうですが腑に落ちない感じがするかもしれません。内心、こちらが変わることに悔しさや納得のいかなさが沸くこともあると思います。これを心理的な視点から見ると、「コミュニケーションは相互作用である」と捉えることが出来ます。家族や職場など人が複数人集まってコミュニケーションが発生し（話さないことも、話さないという選択としてのコミュニケーションと捉える）、定番のコミュニケーションパターンが作られます。すると、その集団の中ではいつも同じようなコミュニケーションがとられ固定していきます。円滑な時はそれで良いですが、心地良くない場合は定番のコミュニケーションパターンを崩していくことが必要になります。コミュニケーションは1人で作るものではなく自分と他者が相互に作用して成立しているので、集団の中で誰かがいつもと違うことをすると全体のコミュニケーションパターンが変わるとされています。些細なことでも、いつもとはちょっと違った関りをすると、いつもと違った反応が得られるかもしれません。この視点で考えると、自分が先に変わることが結果として相手を変えたり、悪循環を打破するきっかけになるかもしれないのです。

現実にはそう簡単にいかないこともありますが、効果的に働くこともあるので、変わらない相手に疲れたら、ちょっと視点を変えてみても良いかもしれません。

<課題の分離>

アドラー心理学を知っている方は、耳にしたことがあると思います。少し乱暴な言い方かもしれませんが、「出来事に対して自分の課題と相手の課題を分ける」ということです。先ほどの同僚に不機嫌な態度で返されたことを例にすると、不機嫌な対応をしたのは同僚であり、不機嫌さや態度の良し悪しは同僚が取り組む課題なので、自分が悩むことではない。自分が取り組む課題としては、声かけのタイミングや言葉選びが不愉快なものでなかったか振り返る、不機嫌な態度をされても仕事で必要なことは伝えるなど、自分のできることに力を使うということです。自分ができることに集中すれば良く、それを相手がどう思うかは相手の課題と思えると、コントロールできない他者の言動に一喜一憂することが減り、自分の気持ちを保ちやすくなります。

<最後に>

3つほど書きましたが、実際にはそう簡単にいかないことが多いので悩みが尽きないことも確かです。自分の身に起きたことは適度な距離を取りにくいいため、焦点がぼやけたり全体像が見えにくくなったりしがちです。そんな時こそ、心理職の使い時です。心理的な視点を持って、皆さまの悩みや苦しさについて一緒に考えたいと思っています。

2025年7月
心理部会 大下いずみ
(公認心理師・臨床心理士)

「ひとりで悩む前に」お気軽にご相談ください。