

「自分」との関わりを大切に 「自分に優しく、他人に優しく」

自分と他者を満たす、
心のさじ加減

「自分に厳しく、他人に優しく」― 私たちは、幼い頃からこのような姿勢を家庭や教育現場で叩き込まれています。自分よりも相手を満たすことを優先する姿勢は、私たち人間が、一人で生きていくことはできない社会的動物である以上、時として必要な姿勢であり、賢く生きるための術といえるでしょう。

ところが、「自分に厳しく、他人に優しく」していれば、常にものごとが円滑にいくのかといえ、どうやらそうでもありません。実は、常に相手に合わせてばかりいて、自分自身のニーズ（心理的欲求）を満たしていないと、不調和をきたすというのもまた事実なのです。この心のさじ加減というか、バランスがとても大切になってきます。

慢性的な心の飢餓状態が
他者依存に

人間は長期間にわたってニーズが満たされないと、病気を発症しやすくなる

ということが、さまざまな科学的研究によって明らかにされています。私は過去12年間、臨床現場でがん患者さんや心の問題を抱える患者さんと関わってきていますが、多くの患者さんと共通していることが、人を満たすことには時間やエネルギーを注ぐけれども、自分を満たすことが苦手ということです。

きにはそのような姿勢が大切なことでもあります。「常に」他者を満たすことに時間やエネルギーを注ぎ、例外的な場合において自分を満たすというような状態は、慢性的な心の飢餓状態を生み出してしまいます。

すると、自分で自分を満たせない以上、他者から満たされることを期待するようになり、それがうまくいかなければ、イライラが募って怒りの気持ちすらわき出てくることもあります。これは不健全な状態で、結局のところ他者との人間関係に歪みが生じ、社会的な不調和を生み出してしまふのです。

自分自身に愛情と敬意を持つて接すること

大切なのは、「自分に優しく、他人に優しく」という姿勢です。まずは自分自身



のケアをし、ゆとりを持って他者をケアすることで、これは決して我が儘なことや身勝手なことではありません。ケアとは愛情と敬意を持つて接するということです。自分自身をきちんとケアできる人は、人のニーズが満たされることの大切さを理解できる人です。また、それが他者にもよいことを知っています。お腹が満たされている人は、見返りを期待せずに、無理なく他者に分け与えることができるのです。

人生の目的は幸福を体験すること。自分に深い喜びや充足感をもたらすことは何かを振り返り、「幸福の体験」を意識的、肯定的に、また定期的に日常に取り入れてみることは自分のケアに繋がります。このような姿勢が結果的に円滑なコミュニケーションを可能にし、社会的な調和を生み、自分自身にとっても好ましい状況をもたらすでしょう。

●プロフィール

川畑 伸子 (かわばたのぶこ)
米国マサチューセッツ州エンディコットカレッジ卒(AA)後、経営コンサルティング会社、貿易会社勤務を経て、米国にて通訳・コーディネーターとして独立、通訳の仕事を通じて心理療法に出会う。2002年に日本帰国後、都内を中心とした複数の医療機関において、がん患者や家族のメンタルケア、および心の悩みやストレスを抱える人々に対して日々カウンセリングを行う。そのほか患者会の指導、セラピスト養成研修の指導、医学部での講義、一般市民向けの講演・講義を全国各地にて行う。