



まんごの木

「安心して良いんだよ」

「勉強しろ」は逆効果！と言う記事を見つけました。全く効果がないばかりか、心理学的には反対の効果が出るそうです。論理的に書かれていて納得は出来ますが、試験を前にテレビやゲームにかじり付いている子どもを見ると、ついつい「そんなことをして良いのか」「試験の準備は大丈夫か」と言いたくなるのが親心です。しかし、親心だからそれが正しいとは限りません。親自身が子どもの課題に介入し不安になり、その不安に耐えられなくなり、ついつい出してしまう言葉である事を自覚しましょう。自分の不安を無責任に子供にぶつけているだけなのです。26歳の国家試験を迎えようとする息子を前にして、やっとそんな気になることが出来ました。

自分の不安を他人にぶつかけたり、他人の不安を肩代わりしようとしたりすると、不安が増大し問題が生じます。アドラーが言っている課題の分離とはこの事の忠告なのかもしれません。他人の課題に介入すると必ずと言って良いほど問題が生じます。自分の課題は**自分で考えて自分で決断して自分で行動する**以外に解決の道はないのです。他人から意見を聞いたとしても自分なりに考え判断しなければなりません。問題は形を変えて何度でもやって来ます。自分で考えて行動した場合、失敗したとしても欠点はすぐに分かります。次に同じ様な問題が起きた時にはそこに気をつければよいのです。誰かの真似や他人任せで解決した場合、失敗してもその原因はわからないままなので次も解決はできないのです。**自分で考えて自分で決断して自分で行動する**。この自立のプロセスなしに成長や幸せはないのです。自分で判断することは苦しいし怖いのです。なぜならば、他人の責任に出来ないからです。しかし、それが生きている意味であり、自分の人生を生きる為にはそこを楽しむしか無いのです。大丈夫です。人は幸せになる為に生まれて来たのです。幸せにしかならないのです。不幸は本来幸せになるはずの人生なのに不安を受け入れてしまった結果です。「安心して良いんだよ」自分に言い聞かせながら不安を心から追い出しましょう。安心して幸せになりましょう。

2021年2月26日

園長 峯村敏弘

