

幸せな働き方・生き方の創造

講師：追手門学院大学心理学部 永野 浩二

1. 幸せな働き方・生き方というタイトルについて

この場に働き方とか生き方に関心のある方たちが、こんなふうにして集まっていただけるのは、すごくうれしく思います。それで、タイトルの『大人の健やかな育ちと生活のために』って、ちょっと変わったタイトルになってますけれども、大人にとっても、今こういう時代でもありますので、私たちにとっての生き方とか働き方っていうのも、かなり重要なテーマじゃないかなと思っています。私自身、中年期に入って、随分働き方に迷ったんです。一応大学教員をやっています。ですけど、わりと自分の能力には偏りがあるって思っていて、関心もそんなに幅が広くないし、できることも限られている方だと思います。ですけど、最近、大学はいろんなマルチのことを必要とされます。それで、『自分の残りの人生、現役でいられる年数を考えてみると、自分が最も社会に貢献できて、意味のある働き方をするためにはどうしたらいいんだろうか?』という、自分自身の疑問点からスタートしたのが今回のタイトルにつながっています。

私はその頃、結構悩んでいました。幸い、私の周りにはカウンセラーが沢山いましたので、仲間のカウンセラーの人たちに、『最近人生に迷ってんだ』みたいな話をしましたら、結構たくさんの方が、『いや、自分も、この働き方でいいのかって思ってる』とか、『何かを変える必要があると思うけれども、中々

難しいんだよ』みたいな話を結構聞いたんです（笑）。で、いろいろ考えてみたら、これは個人的なテーマに思えるけれども、『どう働いたらいいのか?』というのは、多くの人にとっても意外と難しいテーマなんじゃないかなと思って考え始めたんです。今日ね、どういう形で皆さんがご関心を持っていたのか、それぞれのご関心はたぶん、とっても個別的なものだろうなとは思っています。なので、ぴったり当てはまる内容になってるかどうかはわからないですけども、ご一緒できるところがいろいろあるとうれしいなあとと思います。

2. 最も伝えたいこと

私は、だいたい話が長くなる傾向がありますので、最初に最も伝えたいことをお話ししておきたいと思います。資料の最初に、『今回一番伝えたいこと』と書いてあります。ここを、先にざっとやっておきます（表1参照）。

自己実現：資質を活かす

幸せに働く・生きるということの関連領域の1つは、『自己実現』です。自己実現は古くて新しい心理学の用語です。自己実現っていうのが1つ、これは昔から生き方として言われてる。それぞれの人が自分の資質を生かして、十分にそれを発揮しながら活躍したりしていることを自己実現っていうふうに今、仮に定義するなら、私たちは本来、それぞれ

表1 今回一番伝えたいこと

- (1) 幸せに働く・生きるということ
 - ・「自己実現」
 - ・それは小さな「一致」(体験・意識・行動にズレが少ない)の積み重ね
- (2) 小さな「一致」の方法
 - ・「立ち止まり、自分自身の内側に、やさしく、一定の距離を保ちながら、関わり続け、そこから感じたものを受け取り、生活に活かしていく態度」(フォーカシング的態度)の重要性
- (3) お互いの応援団になる
 - ・上記(2)を許し合うような「相互応援的な環境」を持つこと
 - ・「相互応援」が理想だが、とりあえず一方的な応援でも可
 - ・時々、「応援して」と頼んでみる
- (4) 以上を「自分流」に
 - ex)「キャンペーン」でやる

一人一人持ってる個性とか資質とかがあって、そして、これをある程度生かしながら自分らしく生きてるんじゃないかなと思うんです。けれども、ここがうまくいかなかった時に、メンタルヘルスで言われている問題……、たとえば、自分が何をやっているのかよくわからなくなって、いくつか失調ってようなことが起こったりする。ある私の好きな精神科医が、うつ病についてこういうことを言っています。うつ病は労働時間が長いだけでなるものではない。勿論、あまりに長いとそうなる方もいらっしゃるんですけども、必ずしもそればかりでもない。うつ病になる時には、労働時間が長くて、脳が疲弊していることにプラスして、やっていることに甲斐がないこと、何のためにやってるのかわからない時に私たちの疲労はひどくなるというようなことを仰ってました。私もそう思います。結構たくさん働いているけれども、自分は元気だし、なんで周りは元気じゃないんだと、もうちょっと働けるはずだ、て仰る方は、その人にとってはその働き方や仕事の内容が、その人の資質に結構あってる。そこに甲斐や価値が見いだせてる場合は、結構忙

しくやっても、中々ダウンしないで済んでいるんだと思うんです。でも、私たちは、自分にとって意味がないことをしたり、意味のないことを続けようと思うと、わりと早くバテてしまうんじゃないかなと思います。例えば、私は買い物が苦手なので、パートナーと一緒に買い物に行くと、もうすぐバテるんですね。10分ぐらいで、ああ、もうちょっと疲れたなとか、そんなことが起こります。ですけども、私はカウンセリングはわりと性に合っていて、一日に多い時には10人くらいに会ってもまだ元気なこともあります。学生さんと話をするのも結構好きだし、授業も好きで、1日に何人もの方とお会いしても、そんなにくだびれない。むしろ、時々元気をもらえて、朝調子が悪かったのに、面接後は元気になってるっていうこともしばしばあります。やっぱり自分に向いてることをやってるからです。というわけで、1つのキーワードは、『自己実現』『資質を生かす』です。これが1つ。

小さな一致

ただし、自己実現は結構大きな概念で、

中々わかりにくいんです。で、もうちょっと私は、自己実現というよりは、『一致』と呼ばれるカウンセリングの概念があるんですけども、こっちの方が、私たちが生きていく上では参考になるんじゃないかと思います。

『一致』というのは、体験していることと、そのことが意識化されることと、そして、意識化されてることを実際に行動に移すこととのズレがなるだけ少ないことを指します。もしくは、ズレがあってもそれは一時的で、長い時間を待たずにズレを解消する場面がちゃんとくること、そういうのを一致と考えます。よく出す例ですけど、たとえば、私は今、多少緊張しながらしゃべってますので喉が少し渴いています。で、喉が渴いているって『体験』があるけれども、その体験に気づきにくければ、つまりそれは『意識』されませんので、当然私は水分を取りません。すると時間が経つにつれて水分の補給不足により全体の機能の軽い失調みたいなことが起きると思うんです。また、仮に喉が渴いたなあというのが意識化されて、「水が飲みたい」というところまでわかってても、「いや、講演中だし、まだ5分もたってないのに、『すみません、水飲んで下さい』って言って飲むのは、聞いてくださる方に失礼なんではなかろうか」というふうにして行動への禁止が長く続いて、意識化されていることが行動に移せない場合もあります。こういうのは、社会生活やっていく上ではしばしばあると思うんです。こういう禁止があっても、一段落ついたところで自分に必要なことをやる、先ほどの私の場合だと、講演が終わって水を飲むってことをやってると思うんですけれども。それがやれないままに緊張が長く続く場合、とても自分のことに構うゆとりがない場合、それでいくつかの機能不全みたいなことが起きることだってあります。それで、私は、日常の生活の中で、『小さな一致』を大事にしていくっていうことに、非常に意味があるん

じゃないかなと考えています。あんまり大きな自己実現ということを目指さずに、小さな一致をコツコツやっていくと、最終的には自己実現に近いところに行くんじゃないかという仮説を今のところ立てています。それを裏づける研究みたいなこともちょこちょこ出てきています。そのご紹介もできたらなと思います。それがもう1点。

小さな「一致」の方法：フォーカシング的態度

それで、小さな一致のために、じゃあ、私たちは何をしたらいいのかっていうことなんですが、やり方はいろいろあると思うんですが、ご自分が体験していることを意識化できて、あまり人の迷惑にならない形でうまく社会的に適応可能な形で実現できていけばOKということですので、そのための方法はいろいろあると思うんですが、その最初の1歩を資料（表1）に書いてます。とにもかくにも意識化できないとこのことは難しいので、まずは「一旦立ち止まろう」ということ。今、生活のスピードも速いです。社会的にいろんなことを要求されます。また、私たちの耳目を引く、興味を引くようなことは社会にいっぱいあります。この情報を聞け、とか、これをやれ、とかっていうのが、街を歩いててもいろんな情報が入りますし、コンピューターとかスマートフォンを持ってる方は、ものすごくたくさんの情報が入ります。そちらの方に注意がつつい向いてしまう。学生さんもそうで、今の学生さんは私たちが学生だった時の数十倍の情報にアクセスしているんじゃないでしょうか。それだけ、外に注意が向いて、自分の内側の感覚を意識化する機会が少ない気がします。

ですけど、授業の中で、学生さんに、スマートフォンとか携帯を一旦横に置いて30分間、自分の心と身体が求めていることに注意を向けてもらって、意識化されたことを素直にやっていたくっていう課題をやっても

らったことがあります。30分間は一切スマホ何か見ないようにして、喉が渴いたら水を飲んで、その時も「ちょうどいいな、これ以上飲む必要はないな」と思ったらそこで一旦やめて、意識化されていることと行動がぴったりになるようにしていただくことをやってもらったんですが、その効果は絶大でした。たった30分間なんですけど、「すごく疲れていたのが、寝てもないのに疲労が取れた」とか。「疲れているからゆっくり休もうと思って休んでいたけれども、何かおかしいなあ、違うなあと思って、体に聞いてみると、走りたんだと思って、走ったら、何か非常にスッキリした」とか、そんなことが感想にいっぱい書いてありました。大学の中でやってもらったんですけど、「寝転んで、しばらく雲を見ていたらなんとなく落ち着いてきて、グラウンドにいる人たちを見てたら、ああ、1人じゃないんだなあって、久しぶりに思った」とか。別に誰ともしゃべってないんですけども、何か自分が今ここにいて、ちゃんと世界と関係を持って生きてる感じみたいなことを少し取り戻したみたいなことが感想に出てくる。日々の生活に1つ1つ心を込めてってやってらっしゃる方には、ごく自然かもしれませんが、そういう体験は、私のその授業を受けていた学生さんには意外と新鮮だったようです。私個人も、そういう風に感じるのは中々難しい時があって、実は学生さん達の日常生活でも結構難しい。私だけではなく、立ち止まって自分の感覚に注意を向けて過ごす時間を取るというのは、今、難しいんだなって思ったりします。

私がカウンセリングでお会いする企業で働いてらっしゃる方たちも、すごく誠実に、沢山の仕事、業務に対して、一所懸命に求められていることを何とかこなそうとしておられる。だけど、家に帰ってみると、今日、何をやったかよくわかんない。とにかく忙しかったけど、なんだかきちんと仕事や人やその場

所につながってやってる感じみたいなことが得られない。聞いていらっしゃる皆さんの中にも、ひょっとしたら似たような経験をしておられる方がいるかもしれません。スピードを上げると、つながってる感じはどうしても減りますよね。だから、まずは、ごく短い時間でいいので、立ち止まって、一旦情報をちょっとカットして、自分の内側に注意を向ける。注意を向けることをちょっと自分に許してあげる必要があります。

これ、中々難しいんですよね。特に忙しければ忙しいほど、こんなことやる暇があったら、あれやらなきゃいけないんじゃないとか、これやらなきゃって思うこともありますし、何かざわざわ気になることが出てきて、落ち着いて自分に注意を向けられないっていうこともあります。ですが、その「ざわざわ」にも丁寧に注意を向けるっていうことを含めて、ある程度自分にやさしく、一定の距離を保ちながら、ざわざわに巻き込まれないで、ざわざわ自体といい関係を作るような注意の向け方っていうのをやる必要があります。

これはちょっと独特な注意の向け方なんですけど、こういう態度が、どうも自己実現にも、精神的健康にもいいみたいだという研究結果が、いくつも出ています。それで、すぐに自分の体験の中身がわからなくても、そういう時間を度々持って関わり続けていく。何度も何度も出てくるざわざわっていうのは、何かが自分の内側にあるから何度も何度も出てきているので、それは、心身のサインだというふうにカウンセリングでは考えます。何度も何度もせっかくメッセージを出してくれているものだから、そこに、懲りずにとというか、飽きずにとっていうか、そこに注意を向ける必要がある。それから、そこから感じたものを受け取って、生活に実際に生かしていく。そういうふうなこと必要です。

注意を向け続けて、そことやりとりをするっていうカウンセリングの手法を、フォー

カシングって言います。Focusing, フォーカスし続ける, 注意を向けるってことですね。それがing形になってて, そのことをある程度プロセスとしてやり続ける。1回こっきりではなく, スパンとして, ある程度必要に応じてやるし, 受け取りながら, そこで終わらないで, 時々やり続けるっていうそういうフォーカシングの態度というのがあるんです, それも今日, お伝えできたらなと思います。

お互いの応援団になる

あと, 『お互いの応援団になる』っていうのを, 今日, もう1つ, お伝えしたいと思います。どういうことかという, 意外と私たちは, 1人で自分の幸せな働き方を見つけるって, 難しいんじゃないかなと思ってんです。私個人は, 自分らしい働き方とか生き方をするのに, やっぱいろんな人たちの応援が助けになっています。それから, いろんな人たちの生き方みたいなことがヒントになって。それから, いろんな人たちに助けられて, それで自分らしく生きていくことをやっているっていうんでしょうか。どうも, 私たちが幸せに働く, 生きるためには, こういう仲間の応援とか, 仲間の生き方からヒントをもらうとか, そういうふうなことが可能になるような環境だとか関係性みたいなものが, 結構大きいと考えています。

たとえば, 今日, 私はこうやっていろんなことをしゃべらせていただけてますが, 私が講師としてしゃべって, こういうことができるのは, なんといっても聞いてくださる方がいらっしゃるからなんですね。これは当たり前のように聞こえますけれども, すごく大事なことです。大学教員は, 学生がいなければ教員としてはそもそも成り立たない。私が私として働くためには, 働く環境の, そこに来てくださる人との関係性がもちろん必要なんです。それから, ここで話すためには, この舞台を用意してくださったたくさんのスタッ

フの方とか, 司会の馬場先生とか, テーマを立ててくださったセンター長の溝部先生とか, いろんな方々がいらっしゃるって, それで, 皆さんと一緒にこういうことさせていただいてる。それは結構大きい, 大きいですが, どうやってその環境を作っていくかというのが, もう1つ「幸せな働き方」の大きな課題かと思っています。

さて, これは大きな課題なんです。大きなものは小さく考えていくと考えやすい。そのヒントとして, お互いに応援団になってみたらどうだろうか, ということなんです。小さなことで構わないんです。

例えば, 今日の講演には, 私の知り合いの方が何人か来て下さっています。実は, 講演が始まる前に, その人たちにお願いをしていました。「私がしゃべってる時に, うまくしゃべれてないなあと思う時にはあなた達の顔見るから, ちょっと頷くとか笑うとかしてね」みたいなこと言ったら, 「わかりました。頷いてます」みたいなこと言って下さいました(笑)。こういうのは, まあ, 冗談で話していたのですが, 例えば, そういう冗談を話せる関係性に支えられてるところがあると思います。気楽に「ちょっと応援して下さい」って言えるような関係を作る。具体的に頼むのは, ごく小さなことで構わないんです。小さなことだけど, こういうのってすごく大事だと思いますし, 私たちはしばしばピンチの時に, そういう日常の関係で乗り切っていることが, 実際, 多々あります。

ところで, この話のヒントは, ある本で読みました。あるコンサルタントの方の話です。ある時, 重要な社長とのコンサルテーション, カウンセリングの一種ですね。そのコンサルタントの人が仕事のことをすっかり忘れてしまっていて, そこに電話かかってきた。「〇〇さん, 今どこにいますか? △△会社の社長が待っておられます」で電話がかかってきて, それで時計を見ると, もう約束

の時間を過ぎている。それで慌てて、タクシー捕まえて向かったらしいんです。で、そこで降りる直前にタクシーの運転手に、「運転手さん、私は、今から、大事な社長さんとの面談があるんです。実はすごく遅れていて、ピンチなんです。すいませんが、応援して下さい」って言ったらしいんですね。それで運転手さんが、「わかりました、何かわからないけど、応援します」って言って下さった。それで、お礼を言って、急いで受付のところに行くと、秘書の人、まあ受付のスタッフの方がそこにいて、「社長、どちらですか?」と聞くと、「あちらでお待ちしてます」って言われた。「わかりました。ありがとうございます。ところで、面談がうまくいくように応援していただけますか?」て聞いたら、その受付の方が、「わかりました。がんばって下さい」って言ってくれた。その時点で、「自分の応援団が、自分を含めて3人いる」と、そのコンサルの方が思ったらしいですよ。それで、入って行って、社長に、「すみません」って言って、でも、自分の応援団が3人いるんで、できる限り、やれることをここでやろう、ってされて、その面談は最終的には成功したらしいんです。まあ、ちょっと話が盛ってあるかもしれませんが、おもしろい話だと思います。こういうピンチの時に、応援してくれる人がいないのと、「応援します」と言ってくれる人がいるというのは、大分違う気がします。私たちは、ひょっとしたら、もうちょっと気楽に、「応援して」と言って、「わかった、応援するよ」って言ってもらって、それはごく短い時間でいい。別にずっと応援しなくて構わないんです。必要な時に、ちょっとだけでいい。

同じように必要な時に、こちらも相手の人をちょっとだけ応援する。人知れず一方的にこちらが応援するだけでもいいんです。これは、祈りの研究っていうのがあって、ちょっと僕、原本の論文を読んでないので、大分不

確かなところがあるかもしれません。話半分で聞いていただけたらと思うんですが。海外に留学している友人が、祈りの研究というのを教えてくれたことがありました。末期がんの病棟で、片方の病棟には祈りの専門家が、祈ったらしいんですね。同じ末期がんの別の病棟の患者さんたちにはそれはなくて、その他の治療自体はどちらも同じという実験があるらしいです。それで、祈っている人がいるというのは、スタッフにも患者さんにも教えてない。お医者さんや看護師さんが、特別なことをしたり言ったりするってことは一切ない状況。それで、なんでかはわからないけれども、祈られてる病室の患者さんたちは、延命率が有意に高いっていう研究結果が出ているらしいんです。理由は科学的には解明されてないし、不思議だなと思うんですけども。どうも、追試で、似たような研究が何回かされたらしいんですけど、何回やってもそういう結果になるらしいんです。そういうのがあるらしいんです。馬場先生ご存じですか?

(馬場：知らないです。) 知らないですかね。私も原典を見てないのであれなんですけど。他にも、誰かのためによかれと思って何か親切にしたりとか、誰かに対してありがとうっていうような気持ちで、そのことをノートにメモしたりとかすると、本人の幸福感が上がるっていう研究もあります。

自分流にやる：創造する

それでさらにもう1つは、今のところ私が実感しているのは、どうも幸せになるのに役に立つことって、いろんなことが言われてるみたいですけども、本人にぴったり合うものっていうのは、意外とそんなにないんじゃないかなって。そこはまだ仮説なんですけれども、なんでそんなことがあるかという、幸せに関連するものとして、いくつもの要因が今わかりつつあるんです。ある研究者は、幸せに関連する要因というのは24個ある。24

個あって、どれをやっても上がる人は上がる。どれもそこそこ効果があるんです。そんなにたくさんの要因があるっていうことは、どうも人によって効果が上がる要因が若干違うか、何をやっても上がる人がいるか、何かこういういろんな要素がからんでいるかという感じで、それはつまり、個人の要因が結構あるんじゃないかっていうことだと思うんです。違う例ですが、カウンセリングの学派ってというのは、ものすごくたくさんあるんです。海外では300から500っていう報告もあります。膨大にカウンセリングの学派ってあるんですけれども。効果研究をやると、あまり効果に差がないっていうのがわかっています。これは結構不思議な話で、行動療法っていわれてる、行動に重きを置いてやる学派とかも、私がやってる人間性心理学派っていう学派も、精神分析っていう学派も、いろんな学派が、どれもある程度効果がある。方法はかなり違うのに、です。これは、ある部分に作用すると、それが結果的にその人の内的なものがいろいろ動いて、その人の力で結構回復したり成長したりするんじゃないか、本人の要因が結構大きいんじゃないかな、っていうのが、どうもだんだんわかりつつあります。カウンセリングで最も効果の高い要因は、ご本人の要因であることがわかりつつあるんですが、逆にいえば、ご本人に合う形のものを見つけられるかどうかっていうのがもう1つ、大事なところなんだと思います。

3. 本講義の受講の際の注意点

それで、前振りが長くなりましたが、資料に本講義の受講の際の注意点をいくつか書きました。ここで最も大事なものは、今皆さんにとって私の話が意味があるかどうかということの判断は、皆さんにさせていただいてももちろんOKということです。そして今からその内容をちょっとずつ話しますけれども、皆

さんにとって意味がないと思われるものは、スルーしていただいてももちろん構いません。自分にとって意味のあるものだけ拾って下さい。そちらのほうが健康にはずっといいんじゃないかと個人的には思っています。私の言っていることがぴんと来なければ、それはスルーして、「今日、どうしたいかな?」とか、「晩ご飯何食べたいかな?」とか、今感じていること、感じる必要があることは何かな?」て考えて下さい。そうしていただいても結構です。それはとても大事だと思います。それから、今そう感じてるからといって、ずっとそう感じなきゃいけないっていうわけでもありませんので、変化していくことをどうぞ楽しんで下さい。リラックスしてやれたらと思います。最後に、ご一緒している周りの方に、時々で結構です、ちょっと怪しい宗教みたいになるかもしれませんが、「今日、ここに一緒にいる人が幸せでありますように」とか、時々思ってください。そうするとちょっといいかな、と思います。よければ、私の方にも、「何か永野、がんばれ」みたいな、心の中でおっしゃってください（笑）。

4. 「幸せな働き方・生き方」を考える

さあ、資料の2ページ目をご覧ください。ちょっとご一緒に考えていきたいなと思います。皆さんにとって幸せな働き方というのはどんなものでしょうか? こういうふうに働くのが自分は幸せだなということが明確にありでしょうか? それから幸せな生き方。こんなふうに生きられるといいな、というイメージが何かおありでしょうか? 別に自分が何もかも決めなくて構いません。誰かとの関係でとか、起きたことを一所懸命がんばるか、そんなものでももちろんあります。自分にとっての幸せな働き方、生き方ってどんなものかなって、自分自身に尋ねてみたら何が浮かぶでしょうか? もし何か浮かんだこと

があって、大事なキーワードがあればメモしておいて下さい。いろんなものがあると思います。私にとっては、人との関係が結構優先順位が高くて、それでハッピーになったり、そのことで随分悩んだりします。それから冒険、ちょっと難しいことにチャレンジするっていうことも、私にとって大事だったりします。他にも、新しいことに触れていきたいということが、私にとっては必要というか、大事です。いろんなものが私の働き方の中にありますけど、皆さんにとってはどんなことが大事でしょうか？

5. 意外と難しい「私にとっての幸せ」

(1) あるインタビュー調査

一緒に幸せな働き方、生き方の研究やったり、ワークショップをやったりしている私の先輩が九州大学にいますけども、その先輩のところに来ていた学生さんが、幸せな生き方とかについてインタビューをやったらしいんです。卒業研究で。そしたら、インタビューをやってみると、意外とたくさんの人が「幸せ」について答えられなかったらしいんです。あらためて聞かれると、意外に自分の幸せの形がどういうものかわからない。この結果を聞いた時、私はおもしろいと思ったんです。ひとつは、私たちは、忙しいのか違うところに注意が向いているのか、そういうことを考えていない。もしくは、ひとりで考えるには、これは結構難しいテーマだと思います。

(2) 幸せな働き方が「自己実現」だとすると？：マズローの欲求階層説

自己実現のことを先ほどちらっといいましたけれども、自己実現的な人間は、最も健康的で幸せで人に貢献してる。マズローは、自己実現的な人間をそういう人だとイメージしています。マズローの欲求階層モデルって

う、これはご覧になった方は多いと思います。最も下層に生理的な欲求があって、その上に安全の欲求があって、愛情と所属の欲求があって、承認欲求がある。そこから更に上に、自己実現欲求といわれてる成長の欲求がある。この自己実現欲求は、なくても命に差し障りがあったりとか、ひどく困ることになったりはしない。でも、マズローは、この高次の欲求を人間らしい欲求として定義しています。承認欲求以下は欠乏欲求で、ここから下の欲求は、なくなるとすごく強いサインが自分に生じる。下のものほど強烈である。最も下の生理的な欲求、例えば「のどが渴いた」という欲求はかなり強く、のどの渇きは耐え難いらしいんです。ボクサーでも最も辛い減量は水を飲めないことらしいですけれども、ものすごい強烈なサインが出る。空腹であれば安全欲求を犠牲にしてでも物を奪って食べる、ひょっとしたら殴られるかもしれない、何か危険な目に遭うかもしれないけれども、生理的な欲求に私たちが抗うのは中々難しい。そして、たとえば生理的欲求が満たされたとしても、今度は安全のためには、その上の愛情だとか所属の欲求はあと回しにされる可能性がある。たとえば私たちが危機に遭った時に、仲間を置いて自分だけ逃げるっていうことがあるかもしれません。仲間との愛情とかっていうのも、もちろんとても大事なんですけども、うんと危ない時に安全の欲求を優先するっていうのは、そんなに不自然なことではないっていうことです。しばしばあり得る。もちろん仲間を優先する人もいると思うんですけども、全体で見るとそんなことが起こりやすい。

マズローの考え方は、こういう欠乏欲求がずっと満たされて、初めて自己実現欲求が出てくるけれども、この自己実現欲求っていうのは、ちょっとイメージがしにくいんですよ。欲求でいえば、下にいくほど強くサインが出ますので、上位の欲求っていうのは、生

理的なサインとか心理的なサインとしては小さいものである。自己実現につながるような、自分がどう生きたいのかっていう内なる声は、実はかそけき声、小さな声として伝わってくると言われています。わりと大きな声でずっと聞こえてくるような声は、自己実現の欲求とは違う。そうではなくて、もうちょっと、おまえこうしなきゃいけないっていうような声だったりだとか、それはまずいだろっていうふうな声は、どちらかというと、承認欲求以下の欠乏欲求のグループに近い。状況に関係なく、一定の強さで、わりと大きな声で伝わってくるんですけど、私たちにとっての、どう生きたらいいのか、自分にとって資質を生かしながら、どう十全に生きていけばいいのかなっていう声は意外と小さくて。それはある程度安心できる場所で、そこに注意を向けないと聞きにくい声だと。そういうことをマズローは書いています。自己実現欲求というのは、そういう意味では中々聞き取れない声ので、他の欲求に混同されるとも言っています。これをやっつけばいいんじゃないかと思ってやってるけれども、ずっとなんだかしっくりこない。しっくりこないけど、出てくるサインとしては小さいし、よくわからないままずっとこれをやり続けるみたいなことが起こり得るってなりますね。中々難しいですよ。自己実現欲求は高次の欲求といわれますけど、高次の欲求はあとになって発見されるし、生物学的にも進化論的にも、あとになって必要とされることだから、緊急性が低いし、消失しやすいし、自覚されにくいし、混同されやすい。これに気づくためには、心理的にある程度のところに到達しないと難しいんじゃないか、というふうにマズローは言ってます。もう1つは、高次の欲求は、そういう意味ではより多くの条件が必要であるというふうに考えられてるんですね。私が相談を受けてたある心理に詳しい相談者の方が、こんなことをおっしゃっていました。「先生、

心理学というのは残酷ですよ。自己実現欲求っていうふうに、自分らしく生きると健康だとか何とかっていうけれども、あんなふうにそう簡単に生きられるわけがない」って。聞いていて、もっともだな、私も自分自身のことを振り返ってもそれは難しいと思った覚えがあります。

6. 幸せな働き方・生き方に関するいくつかの研究

そのほか、資料にはいくつか研究を紹介しています。ちょっとお時間の都合があるので、ご関心のある方はまた時間のある時にご覧下さい。Seligmanっていうアメリカ心理学会の元会長さんが、私たちが人生の満足に関連する要因を5つ、紹介をしています（表2）。

ポジティブ感情だとか、何かに深く関わっている感じがあると、幸福感を感じやすいだとか、日本人にはとても大事な関係性、関係がしっかり結べていること、家族としてパートナーとつながっているとか、親友と今でもいい付き合いがあるとか、会社で一所懸命やる仲間がいるとか、そんな感じです。それから意味や意義。これも日本人にはとても重要です。欧米諸国よりも日本人は、意味や意義が感じられる時に幸福感を感じやすいという研究があります。それからごくシンプルに、何かができるようになってうれしいっていう感じ。これは子どもはもう純粋にそんな感じですよ。何かできたら、「できたよ！」って言いにきますけど、それは大人も内心同じだと思います。何かが達成されていく、自分の能力が上がっていくっていうことに、純粋にうれしい、楽しいと感ずることがあります。

また別の研究で、前野さんという研究者の方が、幸福の持続性について報告しています。地位財というのは財産ですよ。所得だとか社会的地位だとか、物的財だとか。こういうのは、幸福感は感じるけれども、そんなに長続

表2 セリグマンの well-being 理論

- | |
|--|
| ① Positive Emotion (ポジティブ感情) を感じられる体験 |
| ② Engagement (エンゲージメント)
何かにコミットして、自分の力をうまく使えているという実感
フロー状態 |
| ③ Relationships (関係性)
重要な他者との信頼できる人間関係 |
| ④ Meaning (意味・意義)
他者や社会人何かしらの形で貢献しているという感覚 |
| ⑤ Achievement (達成または成功) |

きしない。反対に、右側の矢印の方に行くほど幸福感が持続する、健康だとか自主性を発揮できるとか、社会への帰属感が持てるだとか、愛情だとか自由とかを感じられるとかです。ね、こういう体験をしていると幸福感が持続するっていう研究があります。結婚はそのあいだぐらい。結婚はちょっと微妙で、よい結婚は幸せに貢献するっていう研究がありますが、悪い結婚……って、何て言ったらいいかわかりませんが、それはむしろ、幸福感を下げるっていうこともあります。

それから、ハーズバーグという1950年代後半に発表された有名な研究なんですけれども、私たちが働くときにモチベーションを感じる、やる気が出る要因と、不満になりやすい要因とは違うという研究があります。この研究の面白いところは、不満をなくせば満足が上がるかというところではなくて、また逆に満足が減ると即不満になるかというところ、どうもそうでもないみたいで。満足要因と不満要因は違うんじゃないだろうか、という研究が、1960年代からいろいろとされました。これは今でも研究がいろいろあります。満足をもたらす「動機づけ要因」というのが、私たちの仕事の満足、モチベーションに関係する要因です。これには、「達成」だとか、「承認」だとか、仕事そのものの質だとか。そんなものですね。「衛生要因」というのは不満に関する要

因です。会社に管理されていると感じることとか、給与のところを見ていただくと、給料は下がると不満になるけれども、上がったからといって、そんなに長く満足が続くわけではない、そういう研究結果があります。いまだに会社が、企業は給料を上げて、モチベーションを上げようとしている。成績が上がると、それをインセンティブにして、報酬として出すと、この人たちはもっとやるんじゃないかというふうに考えているフシがありますが。心理学である程度わかってるのは、その効果は長期的ではないということです。長期ではなくて、むしろ短期である。しかもクリエイティブな領域に関していえば、金銭報酬は、報酬が出なくなった途端、創造的な仕事はやらなくなるという研究があります。むしろ、創造的な研究に関していえば、金銭で釣らない方がいいという研究があるようですが、これは意外と社会には浸透してないんですよね。

7. 「私の」「幸せな働き方・生き方」とは？

まだまだ紹介したい研究はありますけれども、じゃあ、私たちはどうしたらいいのか、という話をしたいと思います。この話はもう最初に行っているんですけども、もう少しだ

け詳しく話したいと思います。資料は5ページです。

基本的なコンセプト①：「幸せ」は個別的

働き方の本はいっぱいあります。私は結構読んだんですけども、本も読んで、自分でも実践してみても、どうだろうかといろいろ試してみたりもしたんです。ですが、中々自分にじっくりくる働き方というのに出会わなかったんですよ。そこそこ合う考え方ややり方もあったんですけど、「ぴったり合う」という風には中々いかない。それはそうですよね。書いた人と私は違う人間だし、取り巻く環境や条件もそれぞれ違う。それで、どうも私の幸せな働き方は、私自身に聞いたほうがいいみたいだというのが、今回の1つの結論なんです。これは、カウンセリングでは割と当たり前のことです。クライアントさんがどう生きたいのかというのは、「クライアントさんの話」を聞く必要がある。その人自身の話、そこを尊重して聞く必要があると考えられています。私の学派では特にそう考えられています。それは、それぞれの人がどう生きたいのか、その人の状況でどう生きるのがベターなのかは、その人しかわからないからです。幸せな働き方は、個別的、創造的、セルフオーダーメイド的です。手づくりのものであると。

一般的な話ですけども、私たちは、提供されるサービスに対しては、サービスが向上すれば向上するほどクレームは増えるらしいんです。そういう研究があります。皆さん、実感ありますか？ 以前に比べて、今、社会のサービスはすごく向上していると思います。道路も舗装されているし、いろんな物品はすぐ届くし、たとえば、大学で言えば、教室には冷暖房が完備されています。以前に比べるとかなり整った環境だと思うんですけど、それで利用者、大学では学生の満足度が上がるかと言われれば、サービスが向上して、冷

暖房が完備されると、冷暖房のクレームが増えるんです。実際、大学で授業アンケートを取ると、冷暖房のクレームというか不満は必ず出ます。いろんなサービスが提供されるようになると、それについてのクレームが1個ずつ増えていくというような状況がどうもあるみたいなんです。

もう片方で、キャンプをした経験がおありの方、最初からそういう何にもないといころに行って、自分でいろんなものを作ってやって過ごして、あれが結構楽しいという方がいらっしゃると思うんです。そういう場所では、そもそも冷暖房の不満はでない。それどころか別の満足が高まる。

これに似た話を、家庭菜園をやってらっしゃる方から聞いたことがあります。「子どもたちが、自分たちの作った野菜は全部食べます」ってその方が言ってたんですね。それで、「やっぱり自分で作った野菜っておいしいんですかね？」って聞いたたら、「いやいや、そんなにおいしくはないです」って（笑）。形も不格好だし、やっぱり本職には負けますと。「じゃあ、子どもさんたちはどうして？」と聞くと、「自分たちで作ったから、形がゆがんでいても味が悪くても食べるんです。誰の責任でもなく自分で作ったものだから」と言われました。自分で作ったものに関しては、そんなに不満が出ないという話ですね。これ、中々面白いと思ったんです。幸せの重要なヒントだと思いました。どうでしょう？ 皆さんの実感としてはいかがでしょうか？ してもらふことについては、かなりよいものでないと不満が出る。モノでも、サービスでも。でも、自分たちで作っている、やっていること、モノに対しては、不満があっても少し違う。また別の満足感も出る。本当に、手づくりの満足感というのが、いろんな意味で面白いなと思います。「幸せな働き方」って、実はそういうところにあるんじゃないかなって。

基本的なコンセプト②：

「自己実現」と「小さな一致」

自己実現ということを大事にしたRogersという、カウンセリング業界ではかなり有名な心理学者がいるんですが、Rogersは、「その人がその人になっていく」ということを随分、強調していました。著書を読むと、それはこんなふうに書いてあります。クライアントが、“let him to be himself”と。この主語はクライアントさん自身ですね。同じ内容を、“permit him to be himself”と表現していることもあります。「彼（彼女）自身を、彼（彼女）自身にさせてあげる」「自分になることを許してあげる」という感じで書かれてあるんです。どうも、「自分自身になる」というのは、主体的なイメージがありますけれども、もうちょっと、何か、自分に対して優しい感じで関わる必要がある。何か、それをもうちょっとこう、大きなものの力を借りて許してあげるような感じが必要なんじゃないかと思います。その大きなものは、仲間の力でもいいですし、日本には馴染みが薄いですが、大いなる力、何かそんなのがあるんじゃないかなという気がします。「私にとっての幸せな働き方・生き方は？」を考える場合、それを考えることを自分に許してあげるような態度や環境が必要であるということ。

さあ、もう1つのキーワードですね。そうは言っても、「私にとっての幸せ」を考えるのは、中々難しい場合があります。わからない時には、「小さく考える」ということがもう1つのキーワードです。わからない時には間を小さく分割して聞いてみる。「あなたの幸せな働き方はどういうものですか？」という間で、答が浮かびにくければ、では、「今日はどういうふうに働きたいでしょうか？」「今日のあなたの体調とか、気分とかを考えたら、今日一日だと、どう働くと自分によさそうですか？」と聞いてみる。わかりにくい時は時間的なスパン短くしたり、状況・場面

を限定してみたりして尋ねてみる。たとえば、「食生活をどうしていきたいですか？」で答が浮かばなければ、「今日の体調で考えると、夕ご飯に何を食べるとよさそうですか？」と、尋ねると、ちょっと浮かびやすくなったりしますか？ どうでしょうか？ ああ、ありがとうございます。その頷きを待っていた（笑）。この考え方は、別に私が考えたわけではなくて、神田橋條治という精神科の先生、私も尊敬している先生が仰っていました。

よろしければ、お暇な時に、少し5分ぐらい時間をとってゆっくり呼吸を整えてから、静かな場所で体の調子を自分に尋ねてみて下さい。「今日、足はどんな感じかな？」とか、「手はどんな感じかな？」「肩はどんな感じかな？」「頭はどんな感じかな？」「胸やお腹はどんな感じかな？」とか、注意を向けてみて、そのあとに、「今、心と体は何を求めているかな？」ということを探ねてみて、20個くらいリストアップしてみてください。

これは「心と身体が求める20のこと」ワークというんですけど、時々大学の授業やワークショップで参加者と一緒しています。何が浮かんできてもOKという感じで、自由に20個ぐらい書いてみると、だんだん書くことが変わって来たりします。最初は、身体に必要なことが出てくることが多いんですけども、私たちは自分に必要なものをリアルに思い浮かべることができると、ちょっと体にいい感じが出ます。梅干を思い浮かべると唾液が出るみたいに、リアルなイメージに対しては身体反応が起きます。家に帰っても仕事のイメージばかりしている人は、時間と共に疲れが増しているんだと思います。イメージの力はすごいです。反対に、いいイメージも、多分身体的な反応が起きているんじゃないかと思います。身体の調子、ちょっといい感じがわかるんじゃないかなと思います。そういうのがリアルにわかるようになると、いい感じというのを既に先どりして、身体でイメージ

上で経験すると、自分が実際に何したらいいのか、これしたいな、今度はあれしたいなというのが出やすくなったりします。時には、一見ささやかに見えて、思った以上に大事なことがイメージされる場合もあります。試してみてください。

そして、書いたことは実際に行動に移してみることをお勧めしています。ですが、実際に書くだけで、放っておいても構いません。ほっといて書いたことを忘れていても、2、3日したら、実はリストの内容をいくつもやっていた、みたいなことがよくあります。関心のある方はどうぞ書いてみてください。こういうワークは、小さな一致のためのワークです。

立ち止まるということが、結構私たちは必要だなと思います。Googleは、今、企業の中ではもっとも注目されている会社の1つですが、そのGoogleが、マインドフルネスという研修をやっています。Googleのそのマインドフルネス研修に、私の知り合いが行ったら、リストバンドをもらってきていました。そのリストバンドには、stop&meditationって書いてあるんです。一旦立ち止まって、心に注意を向けて、メディテーションは瞑想ですね。少し瞑想の時間を取りましょうというのが、その研修の「肝」だったようです。まあ、実際の内容は又聞きなので、不確かかもしれませんが、だいたい私が今日の講演で強調したいことと近いなと思います。日々の生活の中で、ちょっとだけ立ち止まって、自分の心身に注意を向ける時間をとっていただけた

ら、今日の私のお伝えしたいことはもうほとんどおしまいです。

8. 小さな一致のための方法：フォーカシングとフォーカシング的態度

資料の6ページからは私が専門で研究・実践していることが書いてあります。専門の話はどうしてもわかりにくい、ややこしいというか、どうしても細くなるので飛ばします。7ページの表3のところだけ、お話ししておきたいなと思います。

「日常におけるフォーカシング的態度」って、①まず立ち止まって内側に注意を向けて、それから、②あまり巻き込まれずに自分自身の内側と関わり続けて、③その時々で感じていることを生活に生かしていくという話です。表4は、私たちが作成した質問項目の抜粋です。

これは量的な研究ですが、こういった質問項目に「はい」と答える頻度が高い人の方が、「自分らしくあり、自己実現的傾向が高く、社会的なスキルも高い。また、多様なコーピングを用い、精神的回復度も高く、自他に受容的で、精神的に健康で幸せを感じて生活している可能性が示されている。また成人においてこの態度は、仕事へのモチベーションを高め、その結果心理的ストレス反応を軽減する」そんな研究結果があります（永野、2016；内田ら、2016）。

そういうことに、つまり以下のことが大事というわけですね。何度も言ってますけれ

表3 日常生活におけるフォーカシング的態度

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">① 生活の中で、時々立ち止まり、自分自身の内側に注意を向けること② 悩み事や気がかりがある場合、それをないものにしようとしたり（切り離し）、逆に巻き込まれたり（同一化）するのではなく、適切な距離（触れやすい距離）を取りつつ関わること③ そして、内側の感覚から生じてきた体験や気持ちを一旦受け止めること。できれば小さな実行を試してみる |
|--|

表4 「日常におけるフォーカシング的態度」項目例

体験過程に注意を向けようとする態度（注意）

生活のなかで、自分の内面に落ち書いて注意を向ける時間を持っている

自分の気持ちがすぐにわからない時でも、自分の内側に注意を向けようと心がけている

問題と距離をとる態度（距離）

生活の中で何か悩み事があるときには距離をおいてみるようにしている

何か悩み事があるときには、ちょっとやめて、間を取れる

問題にぶつかると、時間を取って、落ち着こうとする

体験過程を受容し行動する態度（受容・行動）

自分の話す言葉は自分の気持ちとぴったりしている

自分の感覚は信頼できると思っている

自分の内面にどんな気持ちが現れてもそのまま受け止めようとする

森川・永野ら（2014）より

ども、「立ち止まって、内側に注意を向けましょう」、気がかりがある場合、それをないことにしようとしたり、切り離したり、逆に巻き込まれたりするのではなくて、「適切な距離を保ちつつ関わりましょう」。ですが、これが実は中々難しい。

たとえば、何かミスをして上司に叱られた。それで、「うわっ。これは自分がひどい失敗をした、自分のせいだ」って思うこともあるかもしれませんし、「いや、でも、あそこまで叱られる必要があるだろうか。あれは上司がおかしいんじゃないか」と思ったりするかもしれません。AだろうかBだろうかということがある時に、私たちはどちらかという、Aに同一化したり、Bに同一化したりします。片方に同一化してく時には、もう片方はわからない。「自分が悪いんだ」と思って、わあっとこれに巻き込まれる。または、こっちを切り離してる時は、「いやいや相手が悪いんだ」ってことに、わあっと巻き込まれやすくなる。真ん中に立って、この両方を抱えるということは中々難しいんじゃないかなと思うんですが、いかがですかね？

それを、一旦、ちょっと距離を置いて眺めてみる。距離を置くのはいくつかのやり方があります。今日はゆっくりご紹介する時間は

ありませんが、でも、皆さんも自然にやるやり方があると思います。たとえば紙に書いて整理するって、日頃からやってらっしゃる方、いるかもしれません。書いてみて、両方、眺めてみる。外在化するって、カウンセリングでは言ったりしますが、そんなふうにして自分から外に出して、置いて眺めてみる。

それから、私のやってるカウンセリングの技法では、「それは体のどこで感じますか？」って聞いたりすることもあります。そうすると、「私が悪い」と、わあって感じて取り込まれてたのが、「ああ、胸のあたりに感じます」とか、「このあたりに嫌なことがあります」というふうにして、対象化というか、部分化されます。部分化されるっていうことは、その他にOKな場所が増えるっていうわけです。そうすると、ちょっとひと息つけるようになります。ゆとりができます。気がかりや問題に距離を取るというやり方には、いろんな方法があります。カウンセリングであれば、本人に合うやり方があるので、いろいろ試しながら一番ぴったりのことを探していきます。距離を取る方法は、誰かがいてくれたほうが確かにやりやすいので、最初は何回かご一緒すると、やり方自体は比較的

早く身につきます。そしてある程度、距離が取れば、じゃあこのことは何を教えてくれるのかな、「自分のせいだ」っていう、この辺りの苦しい感覚は、私に何を教えてくれるのかな、どんな意味があるのか、伝えようとしてくれるのかなっていうことを、メッセージを受け取るっていう段階に入ります。ごく簡単に受け取れるメッセージもありますし、長い時間をかけないと受け取りにくいメッセージも勿論あると思うんです。私たちはすごく複雑な生き物でもありますし、いろんなことを感じながら生きてますのでそこは時間をかける必要があります。でも、時間をかける甲斐があることだと思います。

日常におけるフォーカシング的態度を促進するための取り組み

マニアックな研究の話は、全部、飛ばしましょう。こういう態度を持ってる人は、いろんないいことがあるって書いてあります。どうぞ、またご関心のある方は見て下さい。資料の9ページに行きます。じゃあ、そういうような自分への関わり方、フォーカシング的な態度を促進するための具体的な取り組みとしてどういうものがあるのか、というのをいくつか書いています。

最初は、①「日常的に自分の感覚（フェルトセンス）に触れる時間を作る」ということ。ご自分に対して、次のようなこと尋ねてあげるっていうことです。5分か10分立ち止まって、内側に注意を向けていく。その時に、何かいくつか自分にじっくりくる言葉を用意しておかれるといいかなと思います。私の場合、何かを始める前に、「それをどんなふうにやりたいかな」、「どんな風にこの時間を過ごしたいかな」と自分に尋ねます。この講演会の前にもやってみました。「今日、皆さんとどんなふうに過ごしたいかな？」「どういうふうな感じでいたいかな？」「何を一番伝えたいかな？」ということを、自分に尋ねたりし

てました。

他にも、②「小さな感覚を大事にしましょう」とか、③「自分に合ったやり方をしましょう」とか資料に書いています。それから、④「好きなことに時間とお金とエネルギーを使う」って書いてます。これはある作家が言ってたものです。「自分を大事にするっていうやり方がわかんない。どういうふうにしたら、自分を大事にできるのでしょうか？」という質問に、その作家の方が、「自分を大事にするっていうのは、自分の好きなことに時間とお金とエネルギーをどのくらい使ってるかです」って、返事をしていたんです。その答は面白いなと思ってここにも紹介しています。

あとは、⑤「気持ちがいいとか楽だなとかっていう感覚を大事にする（神田橋，2012）」こと。自分の資質に合ってる気分がいいなっていう時には、何かこううつろになってたりとかってことは、あんまりないような気がするんです。焦点がぼけて定まって、その時に発見した時には瞳孔が開いたりとかして、体に、筋肉にちょっと弾みのある感じがあるだとか。そうでなければリラックスした感じがあったりとか。いろいろサインがあると思うんです。そういう体のサインみたいなこと、気分みたいなことも含めて、大事にしていくといいんじゃないかなって思います。そういう体のサインを資料にはいろいろと書きました。こういうのは、自分の資質に合ってる時に出やすくなります。

じゃあ、自分の資質ってなんなのかって、どうやったら自分の資質ってわかるのか、何をやってる時に自分が生き生きするのかっていうのがあると思います。これも、「何をやってる時に自分の心身はうれしい感じがあるかなあ」っていうのに、時々注意を向けてみて下さい。自分の資質が開かれている場所、領域というのを探すには、いろんな方法があると思うんです。注意や関心が向いてていい

なと思ってることは、ごく自然と自分の身の回りに集めてある可能性があります。「家の中で自分がお金を使ってるものは、一体何かなあ」ってちょっと探してみるとか。関心が向くとか資質に合っているもの対しては、その情報が詳しく整理されてたりします。人間関係に関心がすごくある人は、たとえばメールアドレスや連絡先の管理がすごく丁寧にされてたりとか。ある領域の本が、すごく丁寧に整理されてあるとか。何かこう関心とか資質が向いているところは、いくつかのサインが出てると思うんです。

もうあと、お時間が15分くらいですね。あとは、最初にもお伝えしました、⑥「仲間と取り組む相互応援的な環境を作る」ってことです。できれば何をしても否定されず、関心を持ってもらえる仲間がいるといいと思います。理想的です。これは私のお師匠さん、村山正治っていう先生の講演会での言葉ですが、「その人が人から判断されず、そのままそこでいてもいいんだという体験の中で、その人のいいところが生きていく」って仰ってました。そういう環境で、最もその人の資質が、制限されずに出やすいんじゃないかなと思います。

9. お互いの応援団になる：

「相互応援的な環境」

最後に、お互いの応援団になるっていうこと、またいろいろ応援的な環境について紹介します。この講演中に何度か、「幸せな働き方、生き方は一人では考えにくい」とお伝えしています。それで、誰かといろいろしゃべったらいいんじゃないかな、と思って、時間があればやったらどうかなっていう資料を最後につけています。この資料は、マツダヒロミさんという、この方たぶんコーチングの方なんじゃないかなと思いますけど。この方が『魔法の質問』というCDを出してるんで

す。たまたま、茨木市の図書館でそのCDを見つけて聞いてみたら、これが面白かったんです。小学校での実践について話してあったんですが、小学生たちが参観に来ているお父さん、お母さん方にいくつか質問するんです。「今、何をしていますか？」「その楽しいところはどこですか？」「それを今でもやってるのはどうしてですか？」「将来の夢はなんですか？」っていう、そういう4つを子ども達が聞く。大人たちは、小学生が純真な目をして聞いてくるので、一所懸命、小学生にわかる言葉——それは本質的な内容だけを説明することになると思うんですが、それを答えるわけです。その時の話が面白かったので、僕はこれを大学の新生にちょっとだけ設定を変えてやってみたんです。設定は、夢の中で質問されるというもので、夢の中に小学校の頃の子どもの自分が現れるというものです。小学校の時の子どもが、「わあっ、私だ、大学生になってる。会いたかったんだ！

学校で“大学生になったら何したい？”っていう宿題が出たんだ」とかっていう設定を無理やり作って。それで、「今、何してるんですか？」とか、「何が楽しいんですか？」とか聞き合うってやったんです。今、大学生は対人関係で苦労してきたっていう人たちも多いんです。中高生の時に、いじめやらで友達関係が難しかったなんていう人も多いので、人前で自分のことを話すっていうことにやっぱり慎重になってる学生が結構います。自分がこれしたいとか、大事だとかっていうのを、ほとんど4年間友達に言わないまま卒業するっていう人も結構いるようです。でも、せっかくいろんな人がいるのにもったいないなと僕は思っていて、新生演習という授業で、迷いもあったんですけど、やってみたんです。そしたら、結果的にはすごくよかったんです。自分が「何のためにここにいるのかもわかった」し、「他の人が何をしているのかっていうのも、すごく今後の参考になっ

た」って彼らは言っていました。こういうのは、学生だけの話ではありません。今、会社の中でも、それぞれの人が、「この仕事で何を大事にしたいか」とか、「どんなふうに生きていきたいか」ということを、お互いに共有する時間ってあんまりないんじゃないかなと思います。私も実はあんまりないんです。好きな先生方がいるので、一緒にそういうことを話せたらいいなと思うんですけども、お互いに忙しくて日々走ってますので中々、それは難しい。まあ、それはともかく、それが1つです。もしご関心があれば、お知り合いとお互いに質問してみられたらどうかなと思います。

そんな形で、お互いに聞きあうのがいいと思うのは、関心を持ってる人が聞いてくれると、私たちの中のいろんなものが生き生きとして動き出すことがあるからです。こうやってしゃべってる時もそうなんですけど、皆さんが聞いてくださっているんで、今、私はしゃべっていてすごく話しやすくなって感じています。関心を持って聞いて下さる人がいると、私の連想が膨らむ感じがします。何かしゃべりながら、「ああ、そうだ、こんなこともあったよな」「あんなこともあったよな」ってことが浮かびやすくなります。反対に、批判的な形で聞かれると、脳の中では批判から自分のことを守らなきゃいけないというのが出てきますので、アイデアが浮かびにくくなります。ブレインストーミングでよく言われてるのは、どんなアイデアが出てもといてあえず、「へえ、おもしろいね。それで？」と聞くことだと言われています。お互いに関心を持って聞き合うと、そういう豊かなものが、自分の中での活性化みたいなことが起こるんじゃないかなと思います。

相互応援的環境をどうやって作るのか？

あと資料の11ページ、最後のところです。じゃあ、そういう相互応援的な環境をどう

やって作るか。お時間もありませんので、小さなヒントだけ載せてます。ひとつは、「今、あなたが持っている環境に注意を向けてみる」ということです。今の環境の中で、皆さんが、この人は応援したいなって思われる方はどなたでしょう？ どこにいらっしゃるのでしょうか？ 何について応援したいのでしょうか？ それから、反対に、皆さんを応援してくれる人はどなたでしょう？ 応援の内容はどんな小さなことでも結構です。この面では応援してくれてるなという方がいらっしゃるのでしょうか？ それから、今はそうではないけれども、きっとお願いしたら応援してくれるんじゃないかな？という方もいらっしゃると思います。それはどなたでしょう？ 今、応援してもらいたいことがあるとしたら、それは何でしょうか？ 何について応援してもらえたら、いい感じでしょうか？ それから、あんまり意識していないけれども、好きな人たちとか大事な人たちのために、皆さんが日頃やっていることがたくさんあると思います。好きな人たちにどんな形で何をしておられるのでしょうか？ 逆にしてもらってることは、いったい何でしょうか？ そのあたりが、ひょっとしたら自分の小さな応援団、それから自分が相手の応援団になる最初のヒントかなと思ったりします。

自分に必要なコミュニティにどうやって出会うのか？ 作るのか？

あとはコミュニティ。実際に自分に必要なコミュニティが、それぞれあるかと思います。自分にとって大事なコミュニティのイメージが少しずつ膨らんで、そういう仲間と一緒にいたい、コミュニティを作りたいなっていう方がもしいらっしゃれば、コミュニティの作り方の本があります。私の先輩でもあり仲間である高松里さんという方が書いた本（高松、2009）です。参考文献に挙げています。セルフヘルプ・グループっていう、お互いがお互

いの支援になり助け合うコミュニティです。もちろん、「セルフヘルプ」ですから、自分が自分の応援団になります。そのグループの作り方、終わり方まで書いてある丁寧な本です。ご関心があれば読んでみて下さい。はい。以上で、今日の話は終わりにになります。珍しく5分前に終わりました（笑）。

（馬場氏）ありがとうございます。5分ほど時間を残して下さいましたので、ご参加くださった方、どんなことでも結構ですので、何かぜひ、こういうことどんなことなのか教えてほしいとか、こういう場合どうでしかね？ていうことでご質問でも感想でも結構ですし。ご発言ある方は挙手していただければ、スタッフの者がマイク持っていきます。いかがでしょうかね？どんなことでも。たぶん、今日、せっかくこういう貴重な時間、出てこられて、永野先生とコミュニケーションを1回されたら、幸せな気分で帰れると思いますので。

文 献

- DIAMOND ハーバード・ビジネス・レビュー 編集部編訳 (2009). 【新版】動機づける力 ―モチベーションの理論と実践 (Harvard Business Review Anthology) ダイアモンド社
- 福盛 英明・森川 友子編 村山 正治監修 (2015). マンガで学ぶフォーカシングーからだをとおして自分の気持ちに気づく方法 誠信書房
- 福盛 英明・森川 友子 (2003). 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康度との関連ー「体験過程尊重尺度」(The Focusing Manner Scale : FMS) 作成の試み, 心理臨床学研究, 20(6), 580-587.
- Gendlin, E. T. (1964). A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (Eds.), *Personality change*. 100-148. John Wiley and Sons (ジェンドリンE. T. (著) 村瀬 孝雄 (訳) (1966). 人格変化の一理論, 体験過程と心理療法, ナツメ社, 39-157.)
- Gendlin, E. T (1981). *Focusing*. (2nd ed.) Bantam Books. (ジェンドリンE. T. (著) 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄 (訳) (1982). フォーカシング. 福村書店)
- 神田橋 條治 (2012). 資質を活かす 林道彦・かしま えりこ編「神田橋條治精神科講義」創元社 182-199
- 前野 隆司 (2013). 幸せのメカニズム 実践・幸福学入門 講談社現代新書
- 森川 友子 (1997). フォーカシング的体験様式の日常化に関する因子分析的研究 心理臨床学研究, 15(1), 58-65.
- 森川 友子・永野 浩二・福盛 英明・平井 達也 (2014). FMS (The Focusing Manner Scale) 改訂版の作成および信頼性と妥当性の検討, 九州産業大学国際文化学部紀要, 58, 117-135.
- 村山 正治 (2015). 私とパーソンセンタードアプローチ 追手門学院大学心理学研究科講演会 (2015年1月19日)
- 永野 浩二・福盛 英明・森川 友子・平井 達也 (2015). 日常におけるフォーカシング的態度に関する文献リスト (1995～2014), 追手門学院大学心理学部紀要, 9, 57-68.
- Nagano, K., Hirai, T., Fukumori, H.&Morikawa, Y. (2016). Relationships between focusing attitudes in daily lives and psychological stress responses, stress coping behaviors, and work motivation July 23th, 2016 WAPCEPC in NY
- 永野 浩二 (2016). 人間性心理学の立場からうつ状態を考える～日常生活における

フォーカシング的態度を中心に～産業ストレス研究, 23(4), 289-296.

永野 浩二 (2015). 心と体が求める20のこと
一致ワーク（ひとりを味わうワーク）森
川友子編 フォーカシング健康法 ここ
ろとからだが喜ぶ創作ワーク集 誠信書
房 pp156-163.

大石 繁宏 (2009). 「幸せを科学する—心理
学からわかったこと」新曜社

Rogers, C. R. (1961). “This is Me” The
development of my professional
thinking and personal philosophy. *On
Becoming a Person*. Boston ; Houghton
Mifflin

Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A Visionary
New Understanding of Happiness and
Well-being*. New York: The Free Press.
(セリグマン, M. 宇野カオリ監訳
(2014). ポジティブ心理学の挑戦 “幸
福”から“持続的幸福”へ Discover

高松 里 (2009). セルフヘルプ・グループと
サポート・グループ実施ガイドー始め
方・続け方・終わり方 金剛出版

内田 陽之・永野 浩二・森川 友子・福盛 英
明・平井 達也・山根 英之・水本 正志・
岩佐 浩・吉岡 千晶・黒木 仁美・森口
次郎 (2016). フォーカシング的態度が
心理的ストレス反応や仕事のモチベー
ションに及ぼす影響についての一考察 2
第56回近畿産業衛生学会