

いつもの「グチ」が なくなる本

J'ARRÊTE DE RÂLER!
CHRISTINE LEWICKI

クリスティーヌ・ルウィッキー

井上大輔 [訳]

クロスメディア・パブリッシング

グチをやめるのに役立つエクササイズ

このページでは、グチをやめるのに役立つエクササイズを紹介していきます。グチをやめるのは大変で苦勞することもあるでしょうが、そんなときにこのエクササイズが強い味方になってくれるはずです。

前半では、皆さんが自分自身についての理解を深め、グチの根本を突き止め、それを取り除くのに役立ててもらおうとエクササイズを紹介しています。それらは私が皆さんのために個人的に選んだものや、独自に開発したエクササイズです。

後半では、日記を書くために役立つ枠組みを紹介します。グチへの依存から抜けだそうと努力していた頃、毎晩この質問をしてその日にあったことをまとめていました。それらを皆さんのためにまとめてみたのですが、これを活用して現状を適切に分析し、グチをやめようとして取り組む過程から価値のある学びを得てもらえればと思います。

いつものグチをつきとめよう！ まずは半年分の現状分析！

1. どんなことで苦勞していましたか？ どんなグチをよく言いましたか？

例) 「腰痛がひどくて」「仕事にうんざり」「また太っちゃった」

2. このフラストレーションを今後数か月のターゲットに変えることは可能ですか？

3. 必要な変化を妨げるためにしていること、あるいはしていないことはなんですか？

自分に嘘をつかず、できるだけ正確に書くようにしてください。

もっとも「あれもこれもやってない……。わたしってダメだなあ」と自分を責めても仕方ありません。このエクササイズの目的は矛盾した考えを抱いていないか確認することです。

例えば、余分なお肉がついて「太っちゃった、どうしよう」とぼやきつつも「時間をもったいない、貴重な時間は運動なんかより家族と過ごしたいわと全然運動をしないとか。「起業したい」と思いつつ、どんな分野でどんな会社にするのか決めるための調査を永遠に続けているとか。

このように、自分の行動を分析してみると、グチの裏にはそれなりの理由があることが殆どです。だから、むやみに自分を責めるのはやめてください。自分の考えの分析に意識を集中するためにも、「変化を引きとめていること」を書き出しましょう。

4. 設問3に書いたのと反対の行動を取ったとしたらどんな不安や恐れを感じますか。

3で「運動をしていない」と書いた人であれば、「「スポーツをする時間を取ったとしたら」と考えてみてください。「家族で過ごす時間が減って、妻（夫）が寂しい思いをするんじゃないだろうか？」と不安になるかもしれません。

また、起業していない人が「自分の会社をもったら」と考えると「失敗したらどうしよう」、「起業なんて私には無理」、「どんな会社をつくれればいいのかどうやって決めたらいいの？」と次々に様々な不安が頭に浮かぶのではないのでしょうか。そんな風に、「もし行動をおこしたら」どういう不安、恐怖を感じるか、感情をありのままに書いてください。

5. 変化を起こしたり、ストレスを解消するための行動を取ったりすることができないのはなぜでしょう？ あなたの行動を妨げている思い込みや固定観念を書き出してください。

例)

「スポーツには時間がかかるし、そもそも運動してもやせられるわけないわ」

「そんなに頭よくないし、私なんか起業は無理だわ」

「まだまだ知っとかなくちゃいけないことやビジネス界のことで知らないことがたくさんあるわ」

6. 設問5をもう一度やってみましょう。そして、「それは本当かしら」と自分に問いかけてみましょう。

7. グチをやめるために何か思い切ってやれそうなことはなんですか？

例)

「毎朝5分間腹筋をする」「妻（主人）とは月2回デートする。」

「家族団らんのために5時から8時まではパソコンを消す」

「起業をした友人3人に連絡をとってどんな経験をしたか話してもらおう」

「地元の起業家ネットワークに顔を出す」「気になってたプロジェクトを明確にするためにコーチを雇う」

8. せっかくいつものグチを突き止めたのですから、ボヤキなくなったらこれからは代わりに何を祝いますか（ほめますか？評価しますか）

例)

「ゆっくりだけど着実に元の体型に戻りつつある。それに日常生活の中で、家族や連れ合いの優先順位が高いのは評価できる。」

「どんな仕事をするか決めるために様々な情報をえた。毎週少しずつだが実現に向けて進んでいけそうだ。」

グチの原因は？

ストレスが溜まったり、予想通りに物事が進まない時には、自分がどんな反応をしているか観察することが、グチをやめるためには不可欠です。もともと楽天的か、それとも悲観的かで反応の仕方も変わるので、自分の行動パターンを見極める手間を惜しまないでください。

悲観的な人は、今言っているグチの原因はどんな状況にも当てはまり、かつそうした状況がずっと続くと考えている傾向が強いです。例えば、「公共交通機関って全然信頼できない」というグチは、目の前の状況が普遍的だと考えているので生じたものです。また、「いつも遅延かストだわ」ボヤクのは、本来は一時的な状況がずっと続くと考えている証拠にほかなりません。

それに対して楽天的な人は、例えストレスを感じたとしても、その原因はあくまで一時的なものであり、特別だと考えます。なので、ある路線で電車が遅れると、「いまこの路線は（個別化）工事中だから、遅れるのは仕方ない。（一時的）」そしてこの線にはお世話になってるし。」と考えるので、グチが出てきません。

ストレスを感じた時どんなことを言っていますか？

今週どんな時にグチを言ったか3つ具体的に書きましょう。

1. _____
2. _____
3. _____

その時どんなグチを言いましたか（よく見えるように変える必要はないです。それが正しいかどうか判断するのが目的ではないので。）

1. _____
2. _____
3. _____

では、自分の解答を改めてチェックし、分析してみましょう。ストレスを感じた時、その原因をどんな状況に対しても常に当てはまる事柄だと判断する傾向がありますか？ その場合、あなたは物事を悲観的に捉えています。それに対して、ストレスの要因はあくまで一時なものであり、別の状況には当てはまらないと考えているならば、楽天的な考え方をしていることになります。

もしフラストレーションの要因が、どんな時でも当てはまる、または恒常的な現象であると判断したのであれば、文頭に悲観的の（非）を書いてください。それに対して、それはあくまで一時的な現象だとか、どんな時でも当てはまるわけではないと思ったのであれば、楽天的の（楽）と記しましょう。

ストレスの原因がこの先もずっと続き、別の状況でも同じことが起こりうると考えると、ストレスをさらに貯めこんでしまい、いらだちが高まります。すると、被害妄想に苛まれてしまい、無力感に襲われ心が折れるのです。その結果、「どうせ無駄だし」と判断して、努力をやめてしまうのです。

セレナ・メソッドを応用した「手放す法則」

邪魔が入らず集中できる場所を見つけて、座ってください。座ったら、2、3回深呼吸をしましょう。それから、意識を自分自身に集中させるのです。目は開けていても、閉じていてもかまいません。

ステップ1

「どうにかならないかなあ」と思っている悩みに対して意識を集中させましょう。どのようなものであれ、今感じている感情をそのまま受け入れてください。怒り、激情、悲しみ、絶望、すべてを受け入れるのです。強い感情である必要はありません。空しさ、虚無感、疲労、言葉で表せない気持ち、深い絶望感、こうした感情をすべて手放してください。強い気持ちでもかすかな感情でも構いません、すべてを手放すのです。

また神経を集中させ、現在抱えている悩みを直面したら、どんな気持ちになるか見極めましょう。このプロセスはとてもシンプルなのですが、それには理由があります。現在に意識を集中させてはじめて、心地よさを感じるための方法を見出せるようになるからです。

ステップ2

「この感情を手放すことができるだろうか？」と自問してください。この質問の目的は、手放す準備ができているか、その感情なしに生きることができるかどうかを確認するだけです。ですので、答えは「はい」でも「いいえ」でもかまいません。（最終的には手放せるようになるケースがほとんどなので、「いいえ」と答えても心配はいりません。）

すべての質問はシンプルです。それは質問自体が重要なのではなく、「過去の重荷を背負わなくてもいい、手放してもいいんだ」ということに気がついてもらうためだからです。

ではステップ3に進みましょう。

ステップ3

「手放す準備ができてるだろうか」「手放したいと思っているだろうか」と自分に問いかけてみましょう。これまでの段階と同じく、無理に手放そうとして思い悩む必要はありません。このエクササイズの目的はあなたを悩みの苦痛から解放することです。なので、手放すのはあくまであなたのためなのです。

痛みがあまりに大きかったり、とても長い間存在するといった場合は、小さなステップを繰り返すことで、少しずつ自分を解き放っていきましょう。専門家の助けを借りるのもいいでしょう。

答えが「いいえ」だったり、答えに確信が持てない場合は、次の質問をしましょう。

「今の気持ちのままでもいいの？ もっと自由になりたくないの？」

ステップ4

「いつになったら手放せそう？」というとてもシンプルな質問を自分にしてみてください。これは今この瞬間に手放しましょうという誘いなのです。質問をした結果、「手放そう」という気持ちになり、驚く人もいるかも知れません。これは選択の問題であり、いつでも自分で選択可能であるということをおぼえておきましょう。

ステップ5

自由になったと感じるまで、ステップ1から4を何回か繰り返してください。このエクササイズができるようになるためには慣れが必要です。ですので、質問を繰り返していると次第に、手放せる量が増えたなど感じるようになります。もっとも、最初のうちはほとんど変化が起きていないと思うかもしれませんが、ですが、続けているうちに、何を手放したのかに気づけるようになるので心配無用です。

また、複数のステップに同じ感情やテーマが繰り返し立ち現れて、不安になることもあるでしょう。ですが、慌てなくても大丈夫です。一度手放してしまえば、そのテーマが戻ってくることは二度とありません。手放すプロセスはこのように起こるのです。(このエクササイズはセラナ・メソッドを参考にしました)

「ワーク」で自分の考えを理解する

もしわたしの問題の原因があなただと考えなら、これほどおろかなことはありません。

バイロン・ケイティ（「人生を変える4つの質問」より）

あるがままの現実を認めようとしないうちに、人は激しいストレスを感じます。このようなストレスから自分を解放すること、これがバイロン・ケイティの意見です。現実を否定するのは不毛な行動であり、「ワンワン」吠えるよう猫をしつけようとするのと同じ。ケイティはそう考えているのです。

「ワーク」の考え方を知ったばかりの人は大体、こんな風に心配します。「現実に対して『これはおかしい』と言うのをやめたら、自分の活力が失われてしまうのでは……。」「現実をあるがままに受け入れることで、受動的な人間になってしまったらどうしよう。」「行動したいという欲が失われてしまうのではないか？」

そんな人に対して、わたしはいつも同じ質問をします。「あなたの考えが絶対正しいと知ることができますか？」「最高の（最大の）エネルギーを与えるものってなんでしょう。

「なんで失業したんだろう」と考えるのと、「失業したことにくよくよしてもしょうがない。じゃあ、これからどうしよう？」と考えるの、どっちが有意義だと思いますか？

ワークに取り組むことで見えてくるもの、それはあなたの価値観です。どんなことに対して、「なんでこんなことが起きたんだろう？」「こんなふうになってくれればよかったのに」と考えているかがはっきりします。そもそも、何か実際に起きたのであれば、それは起きるべくしておきたのです。そして、どんなに考え方を変えても、それが起きたという過去は変えられません。ですが、だからと言って、起きたことを許せとか、黙って受け入れよと言いたいわけではありません。

ただ、心の奥底に潜む葛藤から生じた混乱に惑わされるのではなく、現実をありのままに見ることは可能であるということを知りたいのです。自分の子どもが病気にかかってほしい人も、交通事故が起きてほしいと願う人もいません。でも、こうしたことが起きた時、気持的にあらがっても何かいいことが起きるのでしょうか。

そして、そうしないほうがいいとは知りつつも、対処法を知らないままだと、受け入れられる現実も受け入れられなかったりします。

次のヒントを参考に、グチの源となっている思い込みを書いてみましょう。その後は、ワークの質問に答えてから、第二ステップに進んでください。

ステップ1 自分の考えを忌憚なく書く。

見ているだけで、イライラを覚えたり、不愉快に感じたり、耐え難い気分になったり、がっかりしたりする人がいれば、その人について書いてください。その人のどこが気に入らないのですか？

例)「〇〇さん(実名を入れてください)と話しているとイライラする。私のやることにいつもケチをつけて全然応援してくれないから」

・その人のどこを変えてほしいですか？ 何をしてほしいのか、逆に何をしてほしくないのかも書きましょう。

例) わたしのやろうとすることなすことすべてに反対するんじゃなくて、サポートしてほしい。

・何でもいいからこの人にやってほしいと思うことはありますか？

例) 私のことを認めて。信頼してほしい。いいアイデアを思いつくことだってあるのを理解してほしい。

・もし「あなた」が狭量で批判的な態度をとるとしたら、どんな評価を下しますか？

例) 偉そうな口を利いてばかりいるけれど、実際自分でやってみると言われたら〇〇さんには無理。そもそも何もしてないし。何でもかんでもケチを付けて、計画の邪魔をしてるけれど、〇〇さんなんか今まで一度も成功したことがない。だから、偉そうなことを言われる筋合いはない。

ステップ2 ワークの質問

・今まであなたが書いた内容を振り返りながら、次の4つの質問を使って自分の考えに対して疑問を投げかけてください。

*それは本当のことですか？

*それが絶対に正しいとあなたは知ることができますか？

*その考え方が正しいと考えているとき、あなたはどう反応しますか？ すると何が起きますか？

*そんなふうに考えなかったら、あなたはどうなりますか？この最後の質問をした時に何が見えてくるかに注意を払うようにしましょう。

・ひっくり返す。今まで書いた文章をひっくり返し、ひっくり返した内容が正しいという証拠を3つあなたの人生の中から見つけてください。

例)「〇〇さんはわたしのことを助けてくれない」という文章をひっくり返すと、「わたしは〇〇さんの事を助けてあげてない」となります。「わたしはわたしのことを助けてあげてない」や、「〇〇さんはわたしのことを助けてくれてる」でもかまいません。

表面だけ見てグチを言うのではなく、本質を理解する

ワークを通して気づいたこと、それは人は表面だけ見てグチを言うということです。「もう仕事にうんざり」とか、「地下鉄にも仕事にも子供を寝かしつけるのもうんざり」というのが、そうした表面的なグチの代表例です。こうしたグチをいう本当の理由は、より深い欲求を埋めるためなのです。ですので、このエクササイズを通して、グチの背景に潜む本質的な悩みが何なのか理解するようにしましょう。そうすれば欲求を満たしてあげることができます。表面的なグチを言っている、物事は前向きには進まないのですから。

1. いつも言っているグチを書いてみてください。

例) 「もうこんな仕事嫌だ」

2. 「なぜ？」を5回訪ねてみましょう。

どうして仕事が嫌なんだろう？

→職場の雰囲気が悪いから。

どうして雰囲気のいい職場で働きたいんだろう？

→周りの環境に影響を受けやすいから。

どうしてうちとけた雰囲気の職場がいいんだろう？

→そのほうがヤル気が出るから。噂だらけの職場では働きたくない。

どうして噂がないほうがいいんだろう？

→そもそも噂を言うのは子どもっぽい。そんなことよりもっと他にすべきことがあるはず。

どうして噂より他にすべきことがあるんだろう？

→噂をしていたらいい仕事ができない。いい仕事ができないと世の中に貢献することもできない。

3. 本当の望みを叶えるために必要な行動を取ろう。

自分が役に立っていると感じるためにはどんな行動を取ったらいい？

＊グチをやめるための日記をつける。

もし興味があれば、あなたが体験した事柄について日記を書くのもいいでしょう。その場合、毎日次の質問に答えるようにしてください。この質問に答えることは、わたしにはとてもプラスになりました。グチをやめようと努力していた頃は、その日の起きたことの総括をするために、毎日夕方になるとこの質問をしていました。その後は、時間をとって、気づいたことをブログの読者とシェアしていました。

- ・今日はどんなストレスを感じたか？
- ・どうしてストレスを感じたのか？
- ・心の中で満たされていない欲求は何か？
- ・どうしてその欲求が重要なのか？
- ・ストレスを感じた結果、グチを言ってしまったか？

→ 「はい」の場合

グチを言う以外の行動は出来なかったか？

次に同じようなストレスを感じた時にグチを言わないためには、どうすればいい？

→ 「いいえ」の場合

どんな行動をしたからグチを言わなかったの？ その結果満足できた？

この質問を毎日続けるようにしてください。そうすれば、きっとグチがやめられるはずです。