



カウンセリング室だより



カウンセラーのひとり言

「その悩み、必要なのかもしれませんが」

山口 駿範

タイトルに迷いました。「私はこの悩みのせいでこんなに苦しんでいるのに、このカウンセラーはこの悩みは必要なものだって？けしからん。もうこいつには絶対話さん」と思われても仕方ないタイトルになりました。先に訂正（言い訳）させて下さい。決して悩みを軽視しているわけでも、否定しているわけでもありません。この文章でお伝えしたいことは、今悩んでいることはもしかしたら自分を守るために必要なことなのかもしれない…ということです（「こんなに悩んで困っていることが自分を守るためって何事か！」という声が聞こえてくる気がします、どうか最後までお付き合いください）。悩みや問題を抱えることは辛くしんどいことです。「こんな悩み早く解決したい、なくなれ！」と思うのは自然なことですよ。でもそう思えば思うほど、より一層苦しくなった経験はありませんか？ そんな時ほど、視点を変えてみると、今抱えている悩みや問題があることで、今以上に傷つかずに済んでいることがあるんです。

「疾病利得」や「二次利得」という言葉があります。病気でいることや問題を抱えていることで得られる何らかのメリットのことです（例えば、「病気でいることで周りからいつもより優しくされる」など）。もちろん、本人自身はそのことに無自覚・無意識ですし、病気や困り事で本当に苦しんでいます。そもそも、好きで病気でいたい人や困りたい人はなかなかいないのではないのでしょうか。なので、「甘えずに病気を早く治せ！」などと、メリットの話を盾にして相手を責めるのは全くとってお門違いです（決して誤解のないようお願いします！）。むしろ、辛い思いをしてまでメリットを必要とするような、傷つき体験や悲しい物語が背景にあるかもしれない、という風に理解出来ることが多いです。そのように理解した時、今抱えている悩みや問題は、これ以上自分が傷つくことから守ってくれているものに様変わります。例えば試験勉強にやる気が出ない時は、もしかすると勉強に取り組んだのに失敗して傷つくことや、上手く出来ない自分を感じることから守ってくれているのかもしれませんが。そこには、これまでに失敗したり上手くできない自分を感じて、傷ついた（もしくは傷つけられた）背景がありそうです。

ここまで読んで下さって、ありがとうございます。「百歩譲って、仮に今抱えている悩みや問題は自分のことを守ってくれているかもしれない。でも、結局のところ辛いのは変わらない。どうしたらいいんだ…」と感じられた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。色々なやり方があるのだと思いますが、僕自身は、まずは自分を守ってくれている問題や悩みを排除しようとするのではなく、手を取り合って「今まで守ってくれてありがとう」と労えるようになれるといいなあと思っています。そして、少しずつでいいので、どんなことから守ってくれていたのか、自分が本当に傷ついていることに目を向けていき、手当てしていきたいですね。もちろんそれはとてもしんどい作業ですし、一筋縄ではいきません。そういう作業を1人でするのは苦しいので、横で一緒にお手伝いするのが、自分達カウンセラーの出来ることかなと思っています。

余裕がない時ほど、目に見えているものや言葉で表現されているものに引っ張られがちですが、表現されていないものや語られていないものにも意識を向けていたいと思います。

「やり抜く力 (GRIT) を高めてみよう！」

カウンセリングでも「続けることが苦手…」という声をよく耳にします。実は「やり抜く力」は育てることが出来るんです。

1. GRITとは？

アメリカの心理学者であるアンジェラ・リー・ダックワース氏が提唱した、「1つのことに情熱を注いで、継続的に粘り強く努力し、最後までやり遂げる資質」のことです。日本語では「やり抜く力」と訳されます。ダックワース氏は様々な研究から、成果を出す人の共通点として「GRIT」が高いことを見出しました。

- G**uts: 度胸、困難なことに立ち向かう意思
- R**esilience: 復元力、回復力。失敗や困難な状況から立ち直る力
- I**nitiative: 自発性。目標を自ら定め、自発的に取り組む力
- T**enacity: 執念、粘り強さ。最後までやり遂げる力

2. GRITを高めるために自分で出来ること

「GRIT」は生まれ持った才能やIQに関係なく、誰もが鍛えて伸ばすことが出来る能力だとされています。以下、GRITを高めるためのポイントをいくつかご紹介します。

(1) 興味があることを追求する

興味のあることに没頭してみても、ワクワクや情熱を感じられるまで深めてみましょう！一定期間続けてみても自分の中でしっくりこない場合は変更OK。しかし「一定期間」続けることは必要です。

(2) 今出来ることより、少しだけ難しいことに挑戦し、練習する

人は失敗を避けるために、慣れ親しんだ範囲（コンフォートゾーン）で行動しがちです。コンフォートゾーンから出ることで、満足感や達成感を得られます。

(3) 小さな成功体験を積み重ねる

(どんな些細なことでも) 出来そうで出来ないことを目標に設定し、クリアするために繰り返し練習しましょう。その積み重ねがGRITに繋がります。そのために目標設定を出来るだけ細かくすることも大切です。

GRITが高い人は、
数えきれないほどの
失敗を経ています！



(4) 目的意識を明確に持つ

自分が興味を持つことに取り組み、そこから「人の役に立つ」目的を見出しましょう。

(5) GRITが高い人と一緒に過ごす/高い集団に属する

人は日頃から接する人や所属する集団から強く影響を受けやすいです。その特性を利用してみましょう。

引用・参考書籍：『やり抜く力』 アンジェラ・ダックワース (2016) . ダイアモンド社.

カウンセラーからのお知らせ

【カウンセリングWeb予約】

対面・遠隔選べます。気軽にご予約して下さい。

【心理テストのご案内】

各種心理テストが無料で受けられます！就活等にも役立ちますよ。

【カウンセリング室だよりバックナンバー】

生活に役立つ心理学特集やカウンセラーのエッセイです！

【カウンセリング室HP・カウンセリング室公式X(旧Twitter)】

HPではストレスチェックやメール相談も出来ますよ。Xではカウンセリングやイベントのお知らせなど。フォロー待ってます♪

〇感想を聞かせてください〇

カウンセリング室では、毎月カウンセリング室だよりを発行しています。今後より良い内容にしていくためにも、フォームから皆さんの感想を聞かせて下さい。

<https://forms.office.com/r/4rGn9WxYSr>



	月	火	水	木	金
戸畑	菊池・山田	菊池・水内	山田	菊池・山田	水内・山田
飯塚	水内・山口 (PM)	山口・山田	水内・山口	水内・山口	山口
若松	山口 (AM)	—	菊池	—	菊池

カウンセリング実施数				
	戸畑	飯塚	若松	計
9月	49	84	25	158
2024年度	377	659	166	1202



編集後記

大分過ごしやす季節になってきましたね。個人的には秋は大好きなのですが、年々期間が短くなっているような気がして悲しいです。秋は何かを始めるには絶好の季節。やってみたいこと、興味のあることなど、積極的にチャレンジしてみませんか？目指せGRIT向上！(Y)