

## 揺れるわたし、揺らぐ拋り所

「拋り所」という言葉には「頼るところ、支えとするとところ」という意味がある。最近よく耳にするようになった「推し」という言葉に代表されるように、自分が心の支えにしているものが存在する状態は、一般的によくあることとして受け止められている。趣味や憧れの人など、拋り所にしてはいる物事を表明する人も多い。しかし、そこまで大層でなくても、小さなところでは誰しも何かを拋り所にして生活している。自宅の猫、好きなお店、自分の中の些細なルール、いつかの嬉しかった思い出など、意識するかしないかはともかく、人は生きていく上で色々なものごとを支えにしているのである。

ところが、その拋り所が、いつの間にか自分を苦しめていることもある。その事実に気づいたのは、ある知人の様子がおかしくなったことがきっかけだった。普段からばりばり

働き、趣味も全力で楽しんでいた知人が「なんだか調子悪い」と言い出したのは、新しい部署に異動になって半年ほど過ぎた頃だった。ぼーっとして集中できないことが多く、やる気が出ず、ミスも増えた。出社しにくいと感じる朝が多いという。「さすがに疲れが出ているのでは？」と話しても、「これまではできていたし、確かに忙しくなっただけで無理な仕事量ではない」と言う。一度休むことを勧めるも、その後も無理して働いているようだった。そしてある時、「とうとう何かはじけた」と言う。それは本人いわく「ほんの些細なこと」だった。会社の大切な鍵を、使った後に元の場所に戻す。それを二回連続で忘れ、自分の机に置いて帰ってしまった。上司に怒られて改めようとした矢先、また同じように自分の机に置いて帰ってしまったのだ。鍵が置きっぱなしになっ

てしていると指摘された時、「目の前が真っ暗になった」と言う。どうしてこんなに簡単なこともできないんだ、今までは何なくできていたのに。そして、次の日から会社に行くことが怖くなったという。「気にし過ぎだよ、もつと他にできることもいっぱいあるのに」と話す、聞く耳を持たない。できない自分自身のこと

がなにより許せないようだった。その姿を見ながら、あることに気づいた。その知人にとっては「ばりばり働いている自分の姿」が何よりの拋り所だったということだ。実際、その知人に対して「仕事を完璧にこなし、趣味も全力で楽しめる人」というイメージがあったし、その人自身もそう思っていた節があった。その分、できなくなった自分を受け入れることができないうだった。

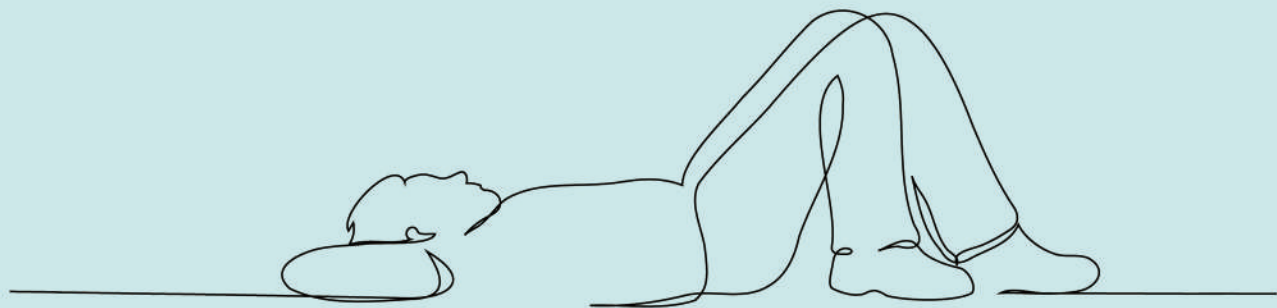
だが、これは何も特別な事例ではない。こんなふうに自分の拋り所をふとしたきっかけで失ってしまうことはおそらく誰にでも訪れる。では、そのとき私たちは「拋り所」とどのようにつき合っていけばいいのか。自分の拋り所はなにか。それはなぜか。それを失った時にはどのように

生きていけばいいのか。

今号は、そんな「拋り所」への様々な視座にとんだ文章を集めた。拋り所に対して迷った時、悩む人が近くにいる時、ぜひ助けになればと思

### 揺れるわたし、揺らぐ拋り所

(対談)	
何が拋り所になり得るか。 - 正信と迷信の峻別から -	03
(寄稿)	
理想と現実との狭間で苦しむこと	15
「あなたはだれ？」	21
(連載)	
私道かびの日々人其々	29
(その他)	
バックナンバーのご案内	27
西蓮寺通信	30





## 理想と現実との狭間で 苦しむこと

臨床心理士・公認心理師 高田菜美

今回の(当初の)テーマが「自分が理想に掲げているものに自分自身が苦しんでしまうさまについて」だと小西さんから伺ったとき、とても壮大な設問だなあと、何を書けばいいのか少し悩んでしまいました。なぜならカウンセリングの場面ではその「理想」に悩んでいる人が決して少なくないからです。人は常に、希望する会社に就職したい、頼られる上司になりたい、大きな家に住みたい、好きな人と付き合いたい、など理想を抱いて生きています。しかしそれが自分の思い通りに全て叶うということはあまりないでしょう。相手が関わることとなるとなおさら、余計に自分ひとりの理想だけに固執することは難しくなります。

そういった「理想」がかなわない場合、我々はどうするでしょう。あっけらかんと理想を手放し、現実と擦り合わせた新たな理想に掲げ直す人もいます。非常に合理的で、実現可能性の高いやり方です。また、現実と理想のギャップは把握しつつも、悩んで苦労しながら理想を修正する人もいます。そして、場合によっては自分の掲げた理想をいつまでも追い続け、現実とのズレに苦しむこともありま。掲げた理想から離れることができず、かつその理想に囚われ過ぎると、生きていく上での苦悩の源となることがあります。本稿では「なぜ人は理想に囚われるのか」について、心理学の視点から見ていきたいと思えます。

### ▼なぜ理想に囚われるのか ― 認知的柔軟性 ―

理想に囚われる理由のひとつに、認知的柔軟性があります。我々は日々何かしら変化している環境のなかで生活しており、常にその変化に対応する必要があります。しかし人は常日頃から目の前の状況を全て把握分析して次に打つ手を考えているわけではありません。そんなことをしていたら疲れてしまいます。これまでの成功パターン、周囲の様子、慣れ親しんだルーティンなど様々な情報を考慮し、目の前の情報をかなり圧縮して認識するようにしています。たとえば、自販機でオレンジジュースを買うとき、0円から500円まで想定する人はあまりいないでしょう。「大体160円かな」「でも国産オレンジ使用って書いてあるからちょっとリッチに180円かな」など、過去の体験、知識からある程度の値段を予想していくはずですが、お金の投入口も大体いつもある右の方を探さずしょう。自販機全体を隅から隅までじっくり見回して投入口を確認することはそうそうないはずですが、うやうやう人はある程度の予想を立てながら次の行動の準備をしています。

しかし、その予想が大きく外れるときというのが往々にしてあります。例えば買おうとしていたジュースのパッケージに「一部地域でしか収穫できない希少なオレンジを使用!」農家がすべて丁寧に手摘みしました」と書いてあったらどうでしょう。「いつもより高そうだな」と思いますよね。そこで初めて、想定値段を160円から350円ほどに変更していきます。でも、ジュースはジュースじゃん」と想定値段を160円から変更しない人もいます。このようにできる限り目の前の変化にいち早く反応し、以前のやり方を捨てて新たな現状に適応していく力を認知的柔軟性(cognitive flexibility)と呼びます。認知的柔軟性の高い人は理想と現実のズレを把握するとすぐにそのズレに対応しようとし、理想をどれだけ修正するのか、現実は何だけ変化していきそうなのか。それらを包括的に把握し即座に順応していく。一方で認知的柔軟性が低いと、これまでのやり方に固執して行動をなかなか変えられませんか。変化しただけ新しい状況に合わせた最適解を見つけないのが苦手なので、周囲からすると「融通が利かない」「頑固」なように見えます。実現可能性の低い理想にいつまでも囚われてしまうのも、この認知的柔軟性が原因のひとつとなつていられるかもしれません。この柔軟性は、ストレスが多い状況への対処法(コーピング)のひとつでもあり、あるストレス下で試した対処法がうまくいかなかったときに別の対処法へ切り替えることが精神的健康と関連しています。しかし、先に述べたように人は常に全ての情報をなにも脚色せずに(ローデータのまま)キャッチしている訳ではありません。人によっては情報の解像度をかなり落としている人もいます。それはその人にとって外部刺激というものが疲れるからです。新しい状況や変化が好きな人(年度初め、クラス替え、行事のと

== PROFILE ==

高田 菜美 / Nami Takada

臨床心理士・公認心理師。

専門は臨床心理学、発達心理学。役所と大学で勤務。

NPO法人寺子屋ひゅっげ理事。好きなTV番組は「岩合光昭の世界ネコ歩き」で、サイン会に2度足を運ぶ。



きに生き生きとしている人」というのは、外からの刺激を好みます。好奇心が強く、これまでと違う状況にワクワクします。外部刺激に疲れる人は、できるだけ穏やかに静かに変化なく暮らしたい、とできる限り同一性を求めます。毎朝同じ朝ごはん、同じ通勤路、金曜夜はジム、外食はチェーン店などです。年度末や6月頃（ゴールデンウィークが終わって気が抜け、新しい環境へのストレスが顕在化する時期）に体調を崩す人もいます。こういったタイプの人は、環境変化に対応していくこと自体がストレスです。そういった人は眼の前の出来事が、変える必要のないことなのか（いつも同じオレソジジュースを頼むことは何の支障も生み出しません）、変化が必要なことなのか（もし飲料水会社に勤めているなら、色々と他社のジュースを飲み比べてみることは大切です）を適宜見分けるスキルが求められます。自分や周囲にとって変える必要のないことは無理して変える必要はないのです。

#### ▼混じり合う理想と現実 — 誇大自己 —

理想と現実を別物として分けて考え、それらのズレをうまくキャッチするのが苦手な人もいます。理想とは「こうなれたらいいなあ」という将来的に望ましいものとして想定される像ですが、それが「私はこうあるべきだ」「本当の私はもっとできるはずだ」となるかどうか。この理想と現実

が融合した状態を「誇大自己」と言います。現実自己に理想自己の像が混入しているので、現実の自分は望ましい自分の姿をしているはずだと考え、周囲からの称賛や承認を求めます。また、誇大自己においては自分の欠点やできていないという現状を受け入れるのに困難を伴います。うまくやれていない現実を見ないようにしたり、現状の不具合の原因を周囲に求めようとしたりします。これらは心のかなり深い部分で自動的に行われている動きであるため、普段自分で気づくことはありません。周囲から指摘されても分らないことが多々あります。周囲からの反応を、今の自分にとって一番脅威とならない都合のいい形に変換していることは、我々の誰もががしていることです。

#### ▼自身に対する落胆と軽蔑 — 自己批判 —

理想に囚われる要因をもうひとつ挙げるならば、自己批判です。理想と現実のズレが生じたとき、そしてそれを認識したとき、我々は理想を修正していく必要があります。その際に「うまくやれなかったな」「自分は駄目なかもしれない」「他の人はやれているのに」など少なからずとも自分を責めるような言葉が頭に浮かぶことがあるでしょう。このように自身の欠点や短所、弱さに遭遇した際に極端に自分を厳しく責める自己批判(self-judgment)は、抑うつや不安と関連していることが研究で示されています。自己批判も先程の誇大自己と同様、意識するのが難しいくらい心の深いところで行われている処理です。この自己批判と対になるのが、自己への優しさ(self-kindness)です。自己への優しさは、言葉の通りなのですが、苦しみに直面している自分に対して慈しみの気持ちをもって接し、温かく包み込むような考え方です。どちらもセルフ・コンパッションという心理学の概念のいち要素なのですが、ここでは割愛します。気になる方はジョン・ハリファックス(禅僧であり研究者)の本を読んでみてください。

さて、この自己批判ですが、理想に囚われることとどう関係があるのでしょうか。自己批判は自分の頑張りを認めません。どれだけ頑張っても結果が伴っていないければ意味がないと考えます。もしかしたら結果が出て「もっとこうできたのに」と自分を否定的に捉えるかもしれません。そんなときに理想を下げることはかなりの苦痛となります。「頑張りが足りない上に目標を下げるなんて、自分は根性がない」と更に自分を責める理由のひとつとなるでしょう。このとき、自己批判ではなく自分への優しさが優勢だとなるでしょうか。ちょっと考えてみてください。何か自分を温かく包み込むような言葉が浮かんだでしょうか(よかったら誰か別の人と話し合ってみてください。自分では思いつかない優しい言葉が聞けるかもしれません)。別の例で考えてみましょう。私は今この原稿を





締め切りギリギリで書いています。先延ばしするのは私の良くない癖のひとつです。そんな自分を「こんなギリギリまで放っておくなんて自分なんてだらしがないだ」「何度同じ失敗を繰り返したら学習するんだろう」「本当に馬鹿だな」と自己批判する声はどこからか聞こえます。その度に気持ちが悪く、ため息をつきます。そんな自分に気づいた私は自分への優しさを備えた声掛けを探します。「ちゃんと締め切りは覚えていたな」「ギリギリだけど締め切りは過ぎてない。ちゃんと取り組めたんだから偉いぞ自分」などが出てきます(簡単なようだけれど難しい作業なので慣れるまではなかなかスムーズに出てこないと思います。日々コツコツと練習してみてください)。我々は

つい前者のように自分に厳しい声掛けをしがちですが、後者の声掛けの方がより現実に対処し続けていく糧となるでしょう。自分に優しさを向けることが、実現可能性の低い理想への執着を手放し、新たな理想へと向かうための勇気となります。

しかし注意してほしいのは、自分に優しくすることは自分を甘やかすこととは違うという点です。例えば「締め切りなんて少しくらい遅れてしまってもいいだろう(他人との約束は当然のように破っていいものではありません)」「謝ったら大丈夫(大丈夫かどうか決めるのは相手です)」「締め切りがギリギリなのがよくない(それでも引き受けたのは自分です。今更期限について文句を言うのはお門違い)」などです。自分を労ることと、他人や現状を尊重することは両立し得ます(もちろん相手の加害性が明白な場合は別です。その際は自分への優しさとして、相手を批判していく必要があります)。

#### ▼明日を生きていくために

なぜ理想に囚われるのかについて、3つのキーワードをもとに考えてきました。最後に、もし皆さんのなかで理想に囚われるしんどさを抱えている方がいるなら、今何ができるのかについてお伝えしようと思います。まずは今の状況をできるだけ客観的に書き出してみてください。書き出すために頭の中の情報が整理されるので、頭で考えているだけでは気づかなかった点に気づけることがあります。次に書き出した内容を見ながら、誰か近くの人に説明してみてください。他人に説明することで更に整理が進みますし、第三者から冷静な視点で見てもらうと、びっくりするほど自分では思いもつかなかった考え方が出てくることもあります。この作業を何度も繰り返し返すのが大切です。一度ではなかなか自分の考え方の癖には気づけません。できるなら、いろんな出来事を題材にして繰り返し書き出してみてください。毎晩、日記をつける癖をつけてもいいかもしれません。「他人には優しくできないのに自分には厳しい言葉ばかりだな」「決めたことがうまくできないと、みんなから責められるように感じるな」「いつも周りの人と比べて、つらい気持ちになってるんだな」など、理想との折り合いのつけ方を探す上でのヒントが見つかるかもしれません。どこかでカウンセリングを受けるといふ方法もあります。学校のスクールカウンセラー、各自治体の心理相談員、かかりつけの病院の心理士、地域の大学の相談室(学生ではなく一般の方が利用できる場所があります)など、探してみると意外とあちこちに心理士がいます。すでにカウンセリングを受けている人に相談先を教えてください。この文章が、理想と現実の狭間で苦しむのではなく、また理想を全てなくしてしまうのでもなく、そのあわい(間)を悠々と流れていけるための一助となれば幸いです。

終