

人はすぐには変わらない、すぐ変わっていたら、とっくにやれている。

～日常生活の中でのちょっとした工夫のすすめ～

長谷川明弘(臨床心理士/東京都立大学大学院)

今日の流れ

- 1) はじめに-ちょっとした工夫について
- 2) 事例紹介(心理療法家ミルトン・エリクソンの事例から)
- 3) みなさんと話し合う時間-具体的にどうしましょう。
- 4) まとめ-みんなで話し合い、「自己宣言、さて実行可能か?」

1) はじめに

これまでいろいろな専門家からお話を聞かされてきた(?)ことでしょう。今日は専門家からお話をきくというのではなく、一緒に考えていきましょう。

2) 事例 『1マイルの散歩』

病気のために退職した警察官が私に言いました。「私は肺気腫もあるし、高血圧もあるし、見ての通り太りすぎだ。飲み過ぎるし、食べ過ぎる。仕事につきたいが、病気のせいでできない。タバコも減らして止めたい。1日にウイスキーを一瓶飲むのもやめたい。私は分別を持って食べたいんだ」

私は「結婚しているのですか?」と尋ねました。

彼は「いや、独身だ。いつもは自分で料理しているんだが、街角に手頃な小さいレストランがあって良く行くんだ」と答えました。

「なるほど街角に食事のできる手頃なレストランがあるわけですね。タバコはどこで買うのですか?」

彼は一度に2カートン(※20箱)買っていました。私は「まあ、言い換えると、あなたは今日の分だけでなく、明日以降のも買うわけですね。料理も自分ですということですが、買い物はどこでするのですか?」と尋ねました。

「運のいいことに、街角に小さな食料品店があって、そこで材料やタバコを買うのさ」

「お酒はどこで買うのですか?」

「運のいいことに、食料品店のちょうど隣にいい酒屋があるんだよ」

「そうすると街角に、手頃なレストランと食料品店と酒屋があるのですね。少し走りたいたと思ってもできませんね。あなたの問題は、非常に簡単です。走りたくても走れない。でも歩くことはできますね。よろしい、タバコは町まで歩いて買いに行き、1回に1パックに下さい。食料品も街角の店で買わず、半マイル(※800m)か1マイル(※1609m)歩いて別の店に行き、毎食ごとに必要な量を買いなさい。これで1日3回は散歩ができます。お酒は欲しいだけ飲んでもかまいません。1杯めは、少なくとも1マイル先のバーで飲みなさい。2杯めがほしければ、もう1マイル先のバーで飲みなさい。3杯めがほしければさらに1マイル離れた別のバーを探しなさい」

彼は私をにらみつけ、口汚くののしり、大変怒って、立ち去りました。

約1ヶ月後、新しい患者がやってきました。彼は「退職した警官があなたのことを教えてくれました。彼はあなたのことを、自分が何をすべきかを知っていた唯一の精神科医だといっていました」と言いました。

例の警官はその後、タバコを1カートン買うことはできなくなりました！そして、食料品店まで歩くことは意識的な行動であると、わかったのです。自分でコントロールしたのです。さて、私は彼から食べ物もタバコも酒も取りあげませんでした。私は歩く機会を与えただけです。

(※印は長谷川が補足説明)

3) みなさんと話し合う時間-具体的にどうしましょう。

何名かの方からお話を伺い、一緒に話し合い、みんなで考えていきましょう。

4) まとめ-「自己宣言、さて実行・実現可能か？」

今度はみなさんが、それぞれ自分で出来そうなことを書いてみましょう。完成したらみなさんの前で発表してみましょう。

さて、みなさんどんなことを書かれるでしょうか？

引用文献

シドニー・ローゼン(編) 1982 私の声はあなたとともに
ミルトン・エリクソンのいやしのストーリー 二瓶社

今日からわたしができることを始めるための 自己宣言書

氏名： _____

日時： _____ 年 _____ 月 _____ 日

今日から、私は(1) _____

_____ となることを目指します。

例えば、私の(2) _____

が

(3) _____

_____ となることです。

そのために今日から

(4) _____

_____ を始めます。

そうすると、最初に

(5) _____

_____ となるでしょう。

これを始めてみて出来なくてもかまいません。

そのような場合は他の目標を新たに立てることもできます。

自分の出来ることから始めればよいので、とても安心です。