

「6月の園長の心理学講座の一部から一楽に生きるために」

園長 高杉美稚子

中村延江先生の著書の中から、又、先日参加した小林展子先生の「ストレスマネジメント—認知行動療法」の中からご紹介いたします。人には、それぞれ、口癖のパターンがあり、その口癖を通して自分について知る方法です。

口癖分析

どうせが口癖の人

例 口癖 どうせダメな妻なのよ マイナス思考
すぐ何でもあきらめてしまう人
本当の心 「私だってやってみたい」、「やっているのに」

心を込めて作っていることを相手に伝えて、あなた自身が努力していることを理解して認めてもらう事が出来ればダメな妻と思われたいですむという事に気付きましょう。

どうしても『どうせ』と思う人は

今日一日を振り返ります。

自分がどんな妻になりたいかどうなりたいか

描く練習をします。

そのうち一つでも出来るようになったら次はどうせではなくなります！

次はこれをしようという気持ちになったら『どうせ』と思わなくなります。

現実的に
具体的に
確実に

いいですが口癖の人

例 上司に対しての口癖など 人の言うことに逆らえない、
自己主張の苦手な人
本当の心 「いやだなー」「自分の意見を言ってみたいけれど面倒」
→それを押さえるから悩みが生まれる。

相手の気持ちも考えて傷つけないように自分の意見も言ってみることが本当に相手をしていることに気付きましょう。

どうしても『いいです』といってしまう人は

自分が食べたいものを言ってみる→日常的な場面から練習

「私～してみたいけどいいかしら」 2つの椅子に座って話を
してみる。(声に出して)自分の気持ちと相手の気持ちをわかる。

絶対にが口癖の人

例 口癖 絶対に良いお母さんにならなくちゃいけない

完璧主義 完璧にやろうとするがその一方でちょっとでもつま
ずくと傷ついたり、自分を責めたりすべて放り出したくなる人
本当の心 「ダメなら放り出したい」

「どうしてダメな母なのだろう。良い母にならなくちゃ」と思ってしまうもとは
『絶対に』と思ってしまう心の癖です。

そして結局、無理をしてでも自分の決めた目標を絶対に達成しようという頑張り
が裏目に出ているのです。無理をしないでね自然に、という事に気付きましょう。

どうしても『絶対に』と思う人は

絶対にを『確実に』に変えてみる

今、今日1日、1ヶ月、その間に確実に出来ることをあげてみる。出来ない
ことをチェック。

出来ないことを抱えて最終的に放り投げてしまうより出来ることを確実にし
ましょう。期間と量、質を考える。

チェックゲームが自動的に出来るようになったら無理して悩まなくなります。

せっかくが口癖の人

例 口癖 せっかく教えてあげたのに・友達などに対して
人の世話をするのは好きだけどちょっと押し付けがましい人
本当の心「ありがたく思っよ」

人の為に良いと思ってたけれどそのことは自分の思い込みだった。
人には人の都合もあったんだ。人のためと思っていたけど本当は自分の満足の為
だったということに気付きましょう。

どうしても『せっかく』と思う人は

その相手に対していつも期待しすぎていないかということについて考えて
みましょう。

手紙のやり取り 自分の気持ちを相手に伝える手紙を書いてそれをもらった
人の気持ちになって読んで返事を書く、納得いくまで何度でもする。

どうして自分がそんなに一生懸命になったか、どうして相手が受け入れなか
ったのか、書くことによって最終的に説明できるし、文字にすると自分もす
っきりします。

「別にいいです」が口癖の人

例 お姑さんに対して『別にいいです』 意地っ張りで素直になれない人

本当の心 「私の気持ちをわかって」

意地を張って素直になれなかったのは自分のプライドが邪魔したから。
相手の意見 を押し通されて面白くなくてふくれている。
あなたの言うことばかりが正しいわけではなくて自分にも考えがあるということ
を伝えれば良いと言う事に気がきましょう。

どうしても『別に』といってしまう人

自分と向き合う手軽な方法

ああ言った時こう言った、その下に本当の自分の気持ちを書いていく。

→言葉に詰まった時、素直に自分の気持ちが言えるようになる。

考えた末に相手が正しいと思った時はごめんなさいといってしまうと一件
落着。

だってが口癖の人 他力本願で責任を持つのが苦手な人

例 口癖 「だって忙しかったの」・ 親しい友達に

本当の心「私のせいじゃない。 責任逃れしたい」

自分が通らない言い訳をしたと、そして、主人のせいではなく自分がその事をし
ていて遅れたと、人のせいにしないで誤れば良かったという事に気がきましょう

どうしても『だって』といってしまう人は

まず心の中で「私が～したからこうなってしまった。」ということ自分を
言い聞かせる。

言い訳を一つしなければならぬ原因はあくまで自分にあるという思考が責
任感につながる→人任せではなく「私が」という意識をしましょう。

今日は何があっても人のせいにしないと鏡の前で3回言う。

自分を責めない。そのことに気付けたことは良いと考える。

まだが口癖の人 せっかちでいつも何かにかりたてられている人

例 口癖 まだ仕事できないの・ 仕事の同僚に対して

本当の心「 ぐずぐずしないで」 「私ならすぐ出来るのに」

私は仕事出来る、遅い相手が悪いと思っていた。 嫌う相手に問題があると思
っていたのですが、相手には問題がなかったことがわかり、自分に問題があ
ったことがわかりましょう。そして、人にはペースがあること、待てないのは
実は相手を信用してないこと を露呈していること、知らない間に相手の自
尊心を傷つけていることに気がきましょう。

相手の性格や能力を自分とは違った尺度で受け止めて認めてあげること。

別の人格や能力を信用出来るようになればイライラしなくて済みます。

どうしても『まだ』といってしまう人は

持っているイライラを楽しみに変えるイメージ遊びをする。

待っている→考え事をする・ウォーキング

暇を好きになって心の余裕を持つこと→ストレス解消

ストレスがたまらずイメージが膨らんだ心には余裕が生まれ、イライラせず人付き合いも上手になる。

さて、口癖から、問題の奥にある自分の本当の心を探り、目標の明確化が出来るようになりましたではどうしたら悩みから抜け出せるか、その11の方法について中村先生は下記のようにまとめていらっしゃいます。

悩みの出口に通じる 11の抜け道

考え込んで明日に持ちこしたところでどうしようもないことは出来る

だけ早く解消する。カラオケに行く など

これ以上悩まないために戦ってみる。

夫の浮気など悩んでないではっきりさせる

悩みに慣れる。また始まったなと自分で認めてしまう。慣れてしまえば悩まない

悩みに対して開き直る。素敵なお母さんになりたいのは誰でもですが『私は私』

誰に何をいわれようが自分で認めてしまえば、皆そこそこかわいく生きていけ

ます

悩みをかわす その人との間についたてがあると思う 自分にとって大事でない

ことに過敏に悩むことは時間の無駄だと考える

悩みを据え置く。とりあえず、明日考えるようにする

悩みにひたる 身近な人の死など涙かれるまで泣く

心が元気を取り戻すまでには時間がかかるものだと思う

悩みをかみくだく 出来る所からやってみる

悩みを忘れる いい友達がいれば忘れられます。増幅させるような友達は持たな

い事

悩みを合理化する。→プラス思考 失敗は成功の元。すべて良い方向に考える

悩みに取り組む

自分がなにを考え、どうしていききたいのか、そのためには、今、何

をしなければならないか、悩みと真剣に向き合う それが悩みの王道です。

最終的には、いい人だと思われなくて、つい自分らしさを忘れてしまう、うその自分を装うことに問題があると私は考えます。素晴らしい自分になるために、日々研鑽、努力することを、怠っては行けませんが、努力している自分を含めて『自分らしさを好きになる』そして、『好きになれる自分である』事が大切だと考えます。どうぞ悩みを出来るだけ小さくして素敵な笑顔のお母さんでいてくださいね。