



特集 ポジティブに生きる 困難な時こそ視点を変える

Interview

Scene

01

作家、カウンセラー

宇佐美 百合子さん

# どんな自分にも OKを出そう

広がる医療関係者への感謝や近隣の助け合い、一方では、連鎖する奪い合いやのしり合い。同じ事態に直面しても人によって、また、時と場合によって心の持ち方と言動は大きく異なり、それが社会の空気をも変えていくことを、図らずも新型コロナウイルスの流行が明らかにした。私たちは自分たちの生きる社会を、自ら選び、つくることができるとののだと。

より良く生きるには何よりもまず、自分自身が幸せを実感することだろう。そのためのヒントを作家でカウンセラーの宇佐美百合子さんに伺うと、視点を変えることの大切さ、素晴らしさが見えてきた。

## うさみ・ゆりこ

中部日本放送アナウンサーを経て心理カウンセラーになり、テレビ番組の心理テストや人生相談などにレギュラー出演。ネットカウンセリングの先駆者としても知られる。代表的な著書『元気を出して』（PHP研究所）は24万部、『がんばりすぎてしまう、あなたへ』（サンクチュアリ出版）は17万部、『いつも笑顔で』（PHP研究所）は10万部を越すベストセラー。その他にも著書多数。

—— 私たちの生活は昨年までと大きく変わり、ストレスや不安を抱える人が急増しています。

未知のウイルスによる感染症の世界的流行という、これまで誰も経験したことのない状況になりましたからね。不安や恐怖、ストレスを覚えるのも自然なことです。自然災害や経済危機など、困難な場面はこれまでもたくさんありましたが、直接的な影響を受ける人とそうではない人がいました。ところが今回は、人ごとと思ってしまう人もいません。いわば世界中が緊張状態にあるのですから、そこに生きる私たちの身も心も、知らず知らずのうちにこわばってしまっています。

これは何も、新型コロナウイルスの一件に限ったことではありません。人間関係のもつれや経済問題、病气など、自分が望まなかった事態に直面して、不安や恐怖、腹立たしさなどを感じると、心と体は緊張します。そんな状態ではなかなか良いことを考えられず、負の感

情がますます膨らんでいきがちなんです。そうした時に大切なのは、不安やいら立ちといった感情に気付き、認めつつも、埋もれてしまわないことです。

—— 負の感情に埋もれないためにはどうしたら良いのでしょうか。

まずは不安、怖い、悲しい、嫌だといった、自分の本当の気持ちに気付くことです。精神が不安定になったり、体調不良になったりする背景には、負の感情が隠れているからです。その感情を認め、肯定しましょう。こんな状態だもの、不安で当然だよ、怖いのも仕方ないよねといったように。

こんなこと思っただけじゃいけないとか、もっとポジティブにならなくちゃ駄目だなんて、自分の感情にブレーキをかけることはありません。無理に止めようと意識するとかえってそこに焦点が当たって、その感情にとらわれてしまいます。自分が感じている気持ちに気付いたら、それを無視したり、何かのせいにしたらず、それは

なぜなのか、これからどうしていきたいのかということを意識して心の中を見つめましょう。それを繰り返すうちに、本当の気持ちに気付くのが上手になります。

苦しみは、生き方を  
見つめ直す絶好の機会

—— 辛い時はつい、目をそらしたくちがちな気がしますが、

人生には予期しないことが往々にして起き、苦しむことがあるものですよね。そんな時はきつと、ちよつと立ち止まってこれまでの生き方を見つめ直してほしいという、人生からの大切なメッセージを受け取っている最中なのです。私は40歳で病気になったのですが、どんな自分も否定しないことを学ぶための体験だったと感じています。

忙しく過ぎていく日々の中では、自身を振り返る時間が取りにくいのですが、壁にぶち当たって立ち止まった時は、それをでき