

～「なりたい自分」になるための

7つのステップ 小冊子～

「人生のシナリオの描き方」

人は「なりたい自分」になる力を持っている。

はじめに

「『なりたい自分』として生きることができたら、どんなに人生が楽しくなるだろう」と感じている人は多いと思います。でも、現実には、
、
たくさんの方が「なりたい自分」になれず、苦勞しています。みんな、「なりたい自分」になりたいと願いながら、そうなれるのはごくわずかです。いったい何故でしょう？ また、世の中には、「なりたい自分」になれる方法について、たくさん本がでています。でも、いざ具体的にどうすればいいかとなると、さっぱり見当もつかないというのが実情なのではないでしょうか。

そういった様々な「なりたい自分」になる謎にお答えするために、私はこの小冊子を書きました。

わたしは、幼稚園の運動会の朝、仲のよかった子達に呼び出され、「わたしと〇〇ちゃん、どっちが好きなの」と詰問され、答えあぐねていると、「もう、今日から絶交だからね！！」と宣言されて以来、人のこころに興味を持つてきました。学生の頃から、「なりたい自分になれない私」という悩みを持つ人、その一方で、「自分らしく」生き生きと生きている人を見て、「人は何故、『なりたい自分』になったり、ならなかったりするのだろうか」と不思議に思ったものです。その後、人のモチベーションについて学び、人格や適応について考えるようになりました。大学院では、人の発達と心理臨床（サイコセラピー）を専攻しました。人の生涯にわたる発達と、こころの成長、変化について学び、臨床の現場で多くの方たちと、人生について、「なりたい自分」について、考えてきました。この小冊子の内容は、これまでに出会ってきた多くの方たちの人生、私自身と友人の実体験にもとづいて書いてあります。といっても単なるノウハウの寄せ集めではありません。

では、一緒に考えてみましょう。なぜ、普通の人になりたい自分になれないのでしょうか？

第1章 なぜ、普通の人「なりたい自分」になれないのか

1-1 普通の人「なりたい自分」になれない7つの理由

「なりたい自分」になっていく人と、そうならない人には、明らかな違いがあります。「なりたい自分」になる人は、ある特定の考え方をし、習慣を持って人生を生きています。

現在、もしあなたが「なりたい自分」でなかったら、次にあげる7つの理由が考えられます。

1-1-1 今まで「なりたい自分」について真剣に考えたことがない

あなたは、「なりたい自分」のことを今まで真剣に考えたことがありますか？ 私の観察では、普通の人「なりたい自分」にならない最大の理由は、「なりたい自分を大切なものとして、真剣にとらえていない」ことです。普通の人、生活していくのに差し支えなければいいと思っています。何か困ったことでもなければ、真剣に「なりたい自分」について考えようとしません。その理由を、ある方がおっしゃっていました。私がどうして「なりたい自分」になることを真剣に考えないのか伺うと、その方は、「だって、『なりたい自分』になるのって、難しそうじゃありませんか。そんなに簡単になれるものじゃないだろうし・・・」といったのです。心当たりのある人もいるでしょう。

「『なりたい自分』になることを真剣に考える」とは、「『なりたい自分』と真剣に向き合う」ということです。なぜ、自分は「なりたい自分」でないのか、また、「なりたい自分」でないせいで、どれだけ人生がつまらなくなっているのかについて、突き詰めて考えるということ

す。ほとんどの人がこの作業をしません。「なりたい自分」になれたらなあ、とぼんやり夢を見て日々をすごしています。また、自分の人生を真正面からとらえ、仕事、役割などの人生の大切なことを見直そうなんてことは考えないのです。このことが、普通の人が「なりたい自分」になれないままの人生を送る大きな理由です。

1-1-2 自分の好きなことをやって生きていない

このことは、豊かさへの大きな障害だともいわれています。もしあなたが自分の大好きなことを仕事にしていなければ、人生の大部分を無駄にしていることになります。まず、仕事をしている時間（一日のかなりの時間）が楽しくないという点で、大いに損をしています。また、好きでもない仕事には、心から打ち込めないで、いろいろとトラブルが起こるのが普通です。「なりたい自分」として生きている人たちは、自分の好きなことを仕事にしているか、仕事にやりがいを見いだしています。あるいは、仕事との上手な付き合い方を知っていて、ちゃんと自分の好きなことをする時間を確保しているのです。普通の人が、「なりたい自分」になれない理由の 2 番目がこの、自分の好きなことをやっていない、です。

1-1-3 自分が「なりたい自分」になれると思っていない

「なりたい自分」への道で、最大の障害は、「自分にはできない」と思うことです。どんな条件の悪い人でも、あきらめなければきっと道は開けるものです。これについて、エリック・バーンは、面白いことを言っています。「人の人生には、勝利者の脚本（成功脚本）と敗者の脚本（失敗脚本）、及び非勝利者の脚本（非成功脚本）がある。そのいずれかを持つことで彼らの、人生のシナリオが決まる。」というのです。「自分だって『なりたい自分』になれるかもしれない」と自らの可能性を少しでも探ることをはじめてみてください。

1-1-4 「なりたい自分」になるために必要な知識や習慣がない

「なりたい自分」になるためには、最低限知っていなければいけない知識がたくさんあります。そのすべてを体系的に教えてくれるところはほとんどないといっていいでしょう。ですが、体系的にまとまっていないからといって、それを知らずに成功することは大変難しいと思います。多くの成功者はいろいろな人に教えを乞い、その知識を自分のものにしてきています。日本でも一部の専門家の間では、その知識が伝承されています。

しかし、普通の人には「なりたい自分」になるのに体系的な知識が必要なことでも知りません。そのようなものがあると聞いても、うさんくさいと思うだけです。「体系的な教育を受けていないこと」が、普通の人には「なりたい自分」にならない4番目の理由です。

1-1-5 決断するチャンスがない

「なりたい自分」になるには、勇気がいります。それは、自分を変えなければならぬからです。多くの人には、勇気と行動力がないために普通の人生を送っています。どんな人の人生にも同じようにチャンスはめぐってきています。そのチャンスのバスに飛び乗るか、そのバスが通り過ぎるのを見過ごすかが、普通の人と「なりたい自分になる人」の違いを作ります。

決断力も、幸せや豊かさへの大きな鍵です。決断とは、文字通り、もう一方の選択肢を切り離し、断つことを意味します。結婚にふみきれずに、すばらしい相手を逃してしまったり、ビジネスチャンスを逃すことはよくあることです。ここで理解しておいていただきたいのは、何も決めないという安全な人生を送っている人も、実は大切な決断をしている

ということです。何も決めない人は、どちらか一方を選ぶと、「間違う」リスクを犯すので、何も決めないようにしています。ですが、「何も決めないこと」を決めているということを理解していません。普通の人が、「なりたい自分」になれないのは、決断するチャンスをつかんでいないからです。

1-1-6 今のままでいいと、どこかで感じている

あなたは、自分がやったらいいと思うことは、どんどんできるタイプですか？あなたが、私と同じように普通の人なら、なかなか頭で考えるようにはいかないはずです。これを食べたら絶対太るとわかっているのに食べてしまう。これを買ってしまったら、月末支払いに困ると分かっているのに、つい買ってしまふ。毎月、積立貯金をしたほうがいいな、とは思っていても、来月からでいいや、と考える。そんなことが積もり積もって、あなたを「なりたい自分」から遠ざけているのです。何か、もっともらしい言い訳をして、大切なことを先延ばしにし、「今のままでいい」とどこかで感じているのです。そういう人は、きっかけをみすみす見逃して、「なりたい自分」になる代わりに、「今のままの自分」を続けていくのです。

1-1-7 「なりたい自分」に導いてくれる先生や友人がいない

普通の日本人は、小さい頃から大人になるまで、「なりたい自分」になる教育を受けるチャンスはありません。「なりたい自分になる方法」なんて、学校では習わないし、家庭でも話題になることはないのです。あなたは、「なりたい自分になる方法」について、誰かから学びましたか？

お金に関する知識について、日本でも有名なロバート・キヨサキ氏は、お金もちになるのに大切なのは、いいメンター（重要な他者；先生）を見つけることだと言っています。「なりたい自分」になるためにも、こ

の意見は大変重要で、私も賛成です。

普通の人々が、「なりたい自分」になれずにいる理由は、子ども時代から現在まで、「なりたい自分」になるための、よい先生にめぐり合っていないからだと思います。また、友人もそうです。あなたの友人や周りの人は、あなたの「なりたい自分」への道に大きな影響を与えています。あなたの友人が「なりたい自分」でいれば、あなたが「なりたい自分」である助けになるのです。

1-2 普通の人々の人生を蝕む6つのストレス

ある相談者が、「『なりたい自分』になれなくても、それなりにちゃんと生きていける」と言ったことがありました。「なりたい自分」として生きる人は、「なりたい自分」になることで、どれだけ人生の質が良くなるかを知っています。ですが、普通の人々は、「なりたい自分」のことを良く考えないがために、人生で大きなストレスを抱えていることさえしりません。次に、普通の人々の人生を知らないうちに蝕んでいる

6つ

のストレスを見ていきましょう。

1-2-1 どうしてもしなければならないイヤな仕事

生活のためにどうしても、会社や役所に勤めたり、好きでもない商売をしなければならないといった人生を送っていませんか？ その仕事をイヤだと思いつつも、お金のためにしなければいけない、という状況は、大きなストレスを生みます。そして、その仕事に多くのエネルギーを奪われ、結果、「なりたい自分」について考える時間も意欲もなく、毎日が過ぎていってしまうのです。

1-2-2 おしつけられた自由のない役割

やらなければならない仕事をもたらす悲惨さのひとつは、自由を奪わ

れることです。平均的日本人は、若い頃、「就職」することによって、「自分の時間を好きに使う自由権」とも言う権利を放棄させられています。先進国では当たり前の、年に何回かの 2 週間程度のバケーションすらも、なかなか取ることはできませんし、ウィークデーの日に家族で食事を取るという大切な権利まで奪われてしまっています。周り全員がそうだから意識しないかもしれませんが、よく考えてみるとひどい話です。私も、父親との夕食は、日曜日だけ、という幼少期を過ごしました。

1-2-3 パートナーとの間におこる緊張感

これは、「なりたい自分」という課題に大きく関わってくる問題なのですが、人は、あまたの可能性の中からその人と出会い、パートナーという特別な間柄にまでなった相手に対して、ほんの些細なことをきっかけに、緊張感を覚えるようになるのです。いつの間にか相手の欠点が目につくようになり、与えることを忘れてしまう。しかも、この緊張感は決して小さな問題ではないのです。いつも心にひっかかり、気分を暗くしてしまう。あなたの人差し指は相手をさして、相手の問題ばかり指摘しようとしているかもしれません。そういう関係は、多大なエネルギーを要する割に、決して向上をうみません。そうして、「なりたい自分」どころではなくなってしまうのです。いいえ、むしろパートナーとの間でこそ、どうなりたいのか、と考えられればいいのかもかもしれませんが、余分な緊張感は、そんな意欲をそいでしまいます。いつも、問題の本質は、コミュニケーションにあるものなのですが・・・。最も重要なコミュニケーションがストレスになるというのは、「なりたい自分」から最も遠い現状なのではないでしょうか？

1-2-4 よそよそしい家族、ぎくしゃくした人間関係

「なりたい自分」からかけ離れたままでいると、家族や人間関係、友情までもうまうまかなくなり、かたまります。「なりたい自分」として生きられて

いないという事実が、知らず知らずのうちに不安や苛立ちをつのらせ、つい目の前の相手にネガティブな感情をぶつけてしまったりするので。不適切な激しい怒りと分かっているにもかかわらず、どうにかしたいと焦ってみても、「なりたい自分」として生きることからかけ離れた状態では、家族ともいいコミュニケーションをとれません。

人間関係や友人とのつきあいも、「なりたい自分」として生きているかというあなた自身の健康度によって質が変わってくるのです。

1-2-5 夢とワクワクのない退屈な人生

「なりたい自分」から離れたままでいると、だんだん自分らしさを失ってしまいます。毎日の生活に生き生きとした情熱がなくなり、砂をかむような人生になってしまうのです。「どうせ」とか、「しかたがない」とかいう言葉ばかりでできたら、要注意です。「なりたい自分」として生きるとは、人生の喜びですが、多くの方はそれに背を向けています。次第に日常生活から躍動感がなくなり、「生きている！！」という実感がもてなくなるのです。本来人間は、刺激への強い欲求を持っているものだし、目標に近づこうとするモチベーションも高く維持できるはずなので、これは大変もったいないことです。

1-2-6 日常的な心配と老後の不安

「なりたい自分」として生きていないと、そのために引き起こされる日常のあらゆる出来事が不安や不満の引き金となり、またイヤなことが起こるのではないかという心配をもたらします。普通の方は、起きてから寝るまで、いろいろなことを考えます。「なりたい自分」として生きていないと、そのほとんどがネガティブなことになるのです。そうした積み重ねが、ネガティブな考え方の癖をつくり、身の周りで起こるさまざまな出来事に必要以上に過剰反応し、さらに大きな心配をするようになるのです。今を「なりたい自分」として生きられていない、という事

実はあなたの自信を喪失させ、日常の心配事がほとんど自動的に、将来への不安へとつながっていきます。今の生きにくさやうまくいっていない感覚が、今後も解決しないまま続く、という漠然とした不安全感は、生き生きと生きるというポジティブな生き方から、あなたをどんどん遠ざけ、いつも心配し、老後に不安を持つようなネガティブな生き方を選択させるのです。

第二章「なりたい自分」になる、という生き方

では、「なりたい自分」として生きる、とはどういうことなのでしょう
ようか？

2-1 「なりたい自分」になった人たちとはどんな人たちなのか？

「なりたい自分」として生きている人とは、「なりたかった自分を手に入れた人、ということです。つまり、自分はどんな自分になりたいのか、ということについて真剣に取り組み、それに成功した人たち、ということになります。いいかえれば、かつて「なりたい自分」として生きておらず、その課題に気づくにいたった人たちなのです。

2-2 「なりたい自分」になる人生： 8つの特徴

最初にお話したとおり、人は「なりたい自分」になる力をもっています。その力を発揮した人とは、いったいどういう人なのでしょう。

2-2-1 ピンチに陥ったことがある（痛み気づいた）

共通していることは、「なりたい自分」として生きるにいたった方たちはみなさん、ピンチに陥ったことがある、ということです。自分の痛み気づく、強烈な体験を持っているということです。「このままでは

いけない」、「どうにかしたい」という気持ちになるということは、大変なめにあう、ということですが、人は、大変なめにあっているとき、必ずそのことを認識している、とは限らないのです。つまり、そのただ中にある時には、目の前のことに一生懸命で、どうにかこのピンチを乗り越えることだけを考えているわけです。そして、どうにかこの波をやり過ごすことができたなら、ほっとしてすぐにつらさを忘れてしまいます。次にそのつらさを思い出すときは、またしてもピンチの最中だったりするわけです。ですから、ピンチに陥ったことがあるだけではなく、その出来事を、しっかりと認識している、自分に何が起きているのか、ある種冷静な目で見ることができるといえる、という特徴があるようです。

2-2-2 人生の中で強く変わりたいと思った

普通の人の人生にも、ピンチはつきものです。人生の中で、一度もピンチに見舞われたことがない人なんて、いませんよね。もしかしたら、この冊子をお読みのあなたはすでに、ただのピンチではなくて、「どうにかしたい」と思い至るピンチを体験済みなのかもしれませんね。そうです、人生の中で、ピンチに見舞われ、そのありように気づき、「変わりたい」と思うことが、次におこることです。そうして、「このままではいけない」、「どうにかしたい」という気持ちが高まって、強い「変わりたい」という思いに集結するのです。

2-2-3 「どんな自分」になりたいか知っている

実際、「どんな自分」になりたいのかは人さまざまです。ある人の「なりたい自分」は、あなたにとっては、さほど魅力的ではないかもしれませんが、すでに明るくはきはき話せる人は、人前で上手に話せる「なりたい自分」を思い描くことはないでしょうし、健康管理が行き届いている人は、「健康な自分」を切望したりはしないでしょう。でも医者から、適度な運動が、健康のために必要だと指摘され、食生活や生活スタ

イルまでを改善するよう言われている重篤な高血圧症の患者さんにとっては、「健康な自分」はあこがれてやまない「なりたい自分」なのです。しっかりと、自分に必要な、「なりたい自分」像をもつことがとても大切です。

2-2-4 自分のことが好き

しかし、「今の自分」と「なりたい自分」の間が、あまりにもかけ離れていると、つい「どうせ・・・」、とか「きっと無理だ」と言いたくなります。それを埋めるものは、「自分のことが好き」ということなのですが、おそらく嫌いな人はいないと思います。でも、自分にいちゃもんをつけたり、馬鹿にしたり、「どうせ無理だ」と決めつけてしまったり、という癖をお持ちの人は、意外と多いと思うのです。「なりたい自分」を実現する人々は、自分自身の現状を正しく把握しようとし、必要以上に悪く言わない、すなわち、自分自身のよさを認めている方たちなのです。今は、たしかに困っている。でも、「なりたい自分」に近づくために変わろうとしている自分を、素直に認められる、ということです。

2-2-5 感情面の問題に取り組んだ

感情は、いつも厄介な課題です。「病は気から」、「気の持ちよう」なんて言葉がよく用いられますが、こころのフィールドのなかでも、この「感情」の問題はとても重要なものです。私たちは、毎日の生活の中で瞬間ごとに選択を行っています。実はこの「感情」も私たち自身が選択しているのです。よく、「〇〇が、私を不快にさせる」とか、「〇〇が、私を悲しくさせる」、「お母さんを、怒らせる」などという言い方をしますが、誰かにあなたの感情を決められているわけではなく、自分自身で、その感情を選んでいるのです。「なりたい私」として生きるということは、この感情面の問題にも取り組んだということです。すなわち、感情のコントロールが実現したわけで、感情のコントロールは、

感情のカラクリに気づくことからはじまるのです。「なりたい私」として生きる人は、自分自身がどう感じるかを真剣にとらえなおしたのです。

2-2-6 決断し、行動に移した

「なりたい私」として生きていく方たちの特徴に、「決断」する、ということが深く関わっています。感情面の問題に取り組むと、だんだんと何が起きているのか、何が問題なのか、ということが見えてきます。しかし、「分かった」からといって、必ずしもほしいものが手に入るとは限りません。「なりたい私」として生きる人々は、明らかになった事実を受け入れ、「なりたい私」になる決断をし、行動したわけです。決断の後には、選択した生き方を実行していくのです。ですから、「決断する」ということが重要になります。決断によって、その後の行動が促されるわけです。

2-2-7 「自分らしい」生き方のスタイルをもっている（やりたいことをやっている）

「なりたい私」として生きる人は、「自分らしさ」を知っている人です。つまり、自分のやりたいことを分かっており、それを実行している人です。自分自身はどのように生きると、生き生きと輝いてられるのか、何をやっていると感じることができるのか、ということについて値引いたり、後回しにしたりせずに、真剣に取り組める人です。そして、真剣に「自分らしくある」ことにこだわって生きたら、そのためにどうしたらよりよく生きられるかを考えることになるのです。だから、「なりたい私」として生きている方たちのまわりには、その人ならではの、いき方のスタイルが備わっていくのです。このスタイルも、とても重要な要因です。その人らしさを体現する要素でもあり、「なりたい私」の象徴でもあり、「なりたい私」を達成した証でもあるからです。

2-2-8 愛で結ばれた夫婦関係、楽しい家族、友人を持っている

ここまでの特徴の集大成として、やはり「なりたい私」になった人、の周りには、幸せな人間関係が広がっています。愛するという事は、与えあうということであり、自分の課題を達成し、「なりたい私」として生きている人は、心からの愛情でパートナーと結ばれています。「なりたい私」というのは、個人によって具体的な目標が違うように思えるかもしれませんが、ある種の共通のあり方を示しています。それが、愛で結ばれた夫婦関係（パートナーシップ）であり、楽しい家族であり、友人であるわけです。すなわち、多くの人が「幸せな自分」を想像すると、この条件ははずせないものであるはずなのです。ですから、「なりたい私」として生きる人は、しあわせな人間関係を築いているわけです。

第三章なりたい自分への7つのステップ

3-1 自分のことを理解し、受け入れる（いいとこさがし）

まずは、自分自身がいかによろしいか、を考えてみてください。どうですか？ おきな声で発表したくなりましたか？ それとも、真っ白になってしまいますか？ 多くの普通の方が、自分自身をほめることが苦手です。気恥ずかしくなったり、考えられない、と逃げてしまったり、ひどい時には、「ほめる」かわりに、文句ばかりを言ってしまう方だっています。でも、私たち一人一人は、必ずいいところを持っているのです。目の前に、小さな子どもを思い浮かべてみて下さい。彼らは、大好きなものがいっぱいあって、何をやっても楽しくて、叱られても叱られても、好奇心を引っ込められない遊びの天才です。自分が何をしたいのか良く分かっているし、やりたいことは、頑としてやり通します。そして、一人一人、他の誰でもないその子のよさを持っています。あなたがその目の前の子どもをよく観察すれば、その子の素敵どころをすぐに

発見し、大声で言ってあげることができるでしょう。目の前のその子を、
8歳の自分に置き換えて考えてみてください。「〇〇ちゃんは、どんな
素敵な子ですか？」その子の素敵さを、純粹さを、かわいらしさを、一
生懸命な思いを、あなたは良く知っているはずですよ。その子と今のあなた
との、にているところはどこでしょう？ 忘れずに持っているものは
なんですか？ 本当は持っているのに、隠れてしまっているいい
ところはどんなところでしょう？ 自分のことを、簡単に値引きするの
をやめてください。できていないことや課題を先に数えるのをやめて下
さい。8歳のあなたは、まだまだこれからだったけど、素敵どころが
たくさんあったはずですよ。あなたの生きている場所の常識で、あなた自
身のころまで決め付けてしまうのは危険ですよ。あなたの価値を、あなた
自身に気づかせてください。最初にあなたの心があったからこそ、
8歳の素敵なあなただったからこそ、今のあなたが存在するのです。物事
の一面、表面的なことばかりに心を奪われずに、自分自身の価値を認め
受け入れましょう。そこからすべては始まります。

3-2 自分の置かれている状況を知る

次に、あなた自信が今どんな状況にあるのかを考えてみましょう。
どんなことに心を痛めているでしょうか？ 何か具体的に解決すべき課題
を持っているでしょうか？ それともなんとなく、現状への不安や不満
を感じているでしょうか？ 自分の置かれている状況を知る、ということ
は、現在自動的（オートマチック）に起こっている、困ったことへの
引き金に気づく、ということです。自分自身に何が起こっているのかを
冷静に捉える、ということです。普通の人には、忙しい日常の中で、前出
の、何か困ったことや気になることが起きていても、極力気づかないよ
うに生活するか、うまくごまかしています。しかし、「なりたい自分」
として生きる時、そのごまかしは通用しないのです。なぜなら、「なり
たい自分」として生きる道の入り口には、関所があって、あなた自身
の状況を理解することを求められるのです。「自分自身に、今、起こっ

ていること」と向き合うことは、一見難しそうにみえますが、実は、この関所を通るのが、結局一番の近道です。「何だか・・・、」という心の声を聞いたら、逃げずに「・・・」に向き合しましょう。自分自身のおかれている状況を理解し始めると、おのずと事態が動き始めます。あなたの心は、あなたが理解し始めた状況から、抜け出すこと、しかも上手に抜け出すことを求め始めるのです。

3-3 「変わりたい自分」、「なりたい自分」を明確にする

把握した現状の、からくりを理解した時点で、あなたはその理不尽な繰り返しから解放され始めます。おかれている状況の中で、苦しんでいた自分を、冷静に見つめることができるからです。今までの状況から、抜け出した自分を想像しはじめます。そうなったら、じっくり考えてください。「どう変わりたいのか」、「どうなりたいのか」を。そして、具体的に「なりたい自分」のイメージを作っていきます。なりたい、という憧れでは、今の現実から遠いままです。具体的に、「そうなった自分」＝「なりたい自分」、をイメージできるとその方向に近づいていけると「こころカラクリ」があるのです。

3-4 「なりたい自分」になる思考を手に入れる

「なりたい自分」を実現する具体的方法のプロローグが前段までだとすると、実践第一段階が、この思考の段階です。「ないたい自分」とはどのようなものなのか、十分に自分自身と向き合う中で、特に重要なのが「思考ポジション」です。

「私は、(現状)〇〇をやめたい」→「なぜなら、〇〇〇だから」→「そして、〇〇な自分になりたい」と、具体的に思考するのです。このとき、大切なのが実は姿勢です。姿勢を正して座り、周りの様子に気づきつつ、自分自身に集中するのです。そして「クリアな状態」で、「なりたい自分」へのプロセスを考えてみましょう。

3-5 「なりたい自分」になる感情をコントロールする

次に、「感情」と向き合います。これは、「いざ、感情」という具合ではなく、前項の「思考」を使っていると、自然と感情面がクローズアップされてくる、ということなのです。「なりたい自分」を具体的にイメージしていると、ふと、「でも、そんなこと本当にできるだろうか」というような、ネガティブな感情や、「別にいまのままでもいいんだけど・・・。」というような、防衛的な感情が、顔をだしてきます。そこで、「変化を拒む感情が出てくる」、ということを知っておくことが役立ちます。なぜなら、感情面の影響はとても大きいのに、私たちは、邪魔する感情のせいで「なりたい自分」が遠のいていることには気づきにくいからです。

ですから、「感情」をよく見つめ、前に出てきている感情の裏側に潜む、本当の感情まで見極められると、カラクリにとらわれず、上手にコントロールすることができるようになります。たとえば、新米お母さんが子育てにイライラして、子どもにツラく当たってしまう。「どうしてイライラしちゃうのかしら？」と表に出た感情だけを取り上げると、「私ってだめだわ」、とネガティブになってしまう。しかしながら、その新米ママの本当の感情は、「全部一人で完璧にやらなくちゃ」、と自分を追い詰めたり、「この子がちゃんと育たなかったらどうしよう」という心配や不安だったりするわけです。必死な人って、イライラしてカラマワリしますよね。でも、そういう道理に自分で気づくのはなかなか難しいのです。

3-6 「なりたい自分」になる行動を選ぶ

「なりたい自分」として生きる思考と感情に取り組んだら、いよいよ「どう行動するか」を選択する番です。イメージとフィーリングを扱った後なので、具体的にどんな自分でありたいかの想像はできつつありま

す。今度は、さらに具体的に、これまで困っていた現状を打破する、あらたな行動目録を手に入れていくわけです。このプロセスは、「なりたい自分」仕様になった、思考と感情が支えてくれます。「なりたい自分」とは違う行動に気づき、その代わりに、あたらしい行動を選択するわけです。具体的には、いやな感情で終わっていた交流を、自動的に続けるのをやめ、すなわち「考えないでいること」をやめ、「なりたい自分」でいることを邪魔する感情と対決し、「なりたい自分」として生きている自分をより鮮明に想像し、その自分がとるであろう行動を選択するのです。

3-7 自分の脚本を知り、書き換える

「ないたい自分」として生きるために、もっとも重要な課題は、自分自身の「人生脚本」を知ることです。「なりたい自分」から離れた自動的な思考・感情・行動は、幼少期にあなたが描いた、自分自身の人生のシナリオ通りに進んでいます。エリック・バーンのいった、3つの人生脚本（第1章1-3『自分が「なりたい自分」になれると思っていない』参照）すなわち、「**勝利者の脚本（成功脚本）**」、「**敗者の脚本（失敗脚本）**」、「**非勝利者の脚本（非成功脚本）**」のうちのどれかが、あなたの人生のシナリオになっていることに気づく必要があります。そして、基本的なポジションを理解したら、そのカラクリについて取り組み、脚本を脱却する必要があるわけです。あなた自身の人生脚本を描いていたのはあなた自身なのです。そしてその脚本は、あなたの人生に対する信念を反映するものです。このことから目をそらさずに、「なりたい自分」として生きるための「決断」ができれば、あなたは急速に目指す自分に接近できるわけです。おそれることはありません。あなたは、あなたさえその気になれば、いつでもそのことを自分の頭で考え、感情を見極め、再決断することができるのです。これまでの方法ではうまくいかないことに気づき、何をどうすればうまくいきそうか、自分自身のために、検討するのです。そうすれば、再び人生を取り戻し、「ないたい自分」、すなわち「自分らしい私」として生きることが叶うというわ

けです。

さあ、人生の「再決断」への道は開かれています。あなたは、「なりたい自分、私らしい自分」として生きることを選びますか？