

## 三商レポート

### 第三十二話「小さな成功から」

(株) 三商 内藤 雄

何とかしなければいけないと分かっている。だから、何とかしようと思う。だけど、何ともならない現実につぶさる。そのため、1人で悩み、落ち込んだ日々を過ごす。家庭内で、仕事場で。そして、人間関係や借金や相続問題で。こうした悩みを持つ人がたくさんいます。

やっとの思いで人に(友人・上司・専門家など)相談します。その時、「何でこんなになるまで放っておいたの」「もっと早く相談してくれたら何とかあったのに」と言われたら、責められ追い討ちをかけられた気分になり、あっさり落ち込んでしまいます。その言葉は、言った自分が無力であることの言いわけに過ぎません。どんな悩みごとでも解決する方法はあるものです。「何とかしたい」と相談に行ったこと自体が素晴らしいことです。それは解決に向けて一歩動き出したからです。

ただ、悩みが大きい人ほど、早くこの辛さから逃れたくて一挙に解決する方法を考えてしまいます。そのため、現実の厚い壁にはねかえされてしまいます。その結果、挫折感を味わい自信をなくしやる気も失ってしまいます。

そんな時は、小さな成功体験が役に立ちます。相談し話を聴いてくれた人との話し合い中から、まず解決のための大きな目標の方向性を決めます。そして、自分ができる小さなことからやってみます。もしダメだったら、ほかの小さなことをやってみればいいのです。そして、できたことの自信の積み重ねが大きな目標への成功につながって行きます。

最近の脳科学の研究からも、「何かをしようという私たちの気持ちは、自然にわき起こってくるわけではなく、少し行動をすることがきっかけとなって生まれてくるのがわかってきた。最初の行動が刺激となって、次の行動を起こそうと言う気持ちが生まれてくるということだ。ただ待つだけではやる気が出ない。やる気に関係した脳の神経系を刺激する必要がある。」(大野 裕「こころの健康学」日本経済新聞・平成19年1月19日)とされています。

相談の現場体験からも、研究の通りだと思います。相談に来た人がちょっとした小さな成功からやる気を出して、自分の力で解決していく姿に出会います。悩める人にも必ずこうした力があると信じるのが大切です。

(2007年2月5日)