



ココロさんの ひとりごと

一人で思うことと、誰かと話すこと

2022年5月 No.22

困った時にどうするか。人それぞれ対処方法が違いますし、年齢や経験によってもその対処方法は変わると思います。その対処方法にその人らしさが表れる、という言い方もできるかもしれませんが。例えば集団レベルでも、ある問題をどのように取り扱うかは、その家庭、その会社、その地方、その国家によって異なることがあり、私たちはその行動を見て「ああ、〇〇らしいなあ」と思ったりするものです。

“困ったこと”に直面した時、それに対してたった一人で臨むか、あるいは誰かに相談して共有するか、という大きく分けて二通りの方法があると思います。もちろん、内容によってどちらの方法をとるかは変わってくるでしょう。しかし多くの場合、私たちは自然とどちらの方法もとっているのではないのでしょうか。なぜなら往々にして、“困ったこと”は複雑怪奇で、「どちらかの方法だけで一挙にお悩み解決!」というわけにはいかないからです。

私たちは、①自分で考える→②(全部とはいかないまでも)人に状況を説明して、尋ねてみる→①´それを基にもう一度考えてみる→②´再度、人に話して問題点を整理する…というように、往復運動をしているといえます。もちろんここで相談をする“人”は、信頼関係がある人やその困りごとについて詳しい人などになるでしょう。そしてもちろん、①と②の比率は、人によって大きく違うといえます。

私たちは、起きている間中、いつも自分に問いかけています。例えば、「今日はどちらのお菓子を食べよう」というレベルから、「仕事(宿題)はどの部分から着手すべきだろうか」というレベルまで、無意識に自問自答しながら行動していることが多いです。つまり、自分の中であれこれ思いをめぐらしながら目の前のことに対処するのは、私たちにとって慣れ親しんだ基本的な方法であるといえます。

一方、誰かに聞く、話す、相談するといった方法は、人生を生きていく中で、私たちが次第に獲得していく方法であるといえます。私たちは、小さい頃から何かあったら人に尋ねるようにと教えられます。そして実際に人に聞くという体験を繰り返す中で、この方法を自分のものとしていきます。“困ったこと”を言葉で説明し、相手とやり取りするということは、時になかなか骨の折れるものではありませんが、他者との関係を基盤にして物事を解決していくのは、人間ならではの方法であるといえるでしょう。

一人で思うことと、誰かと話すこと。それぞれに良さがあり、どちらも窮地をしのぐときに役立つ方法です。どちらの方法も試し、行ったり来たりするうちに、“困ったこと”に対する自分の回答がより洗練されてくる…ということはとてもよくあることです。

“困ったこと”は、生きている間ずっと続くものです。何もしないで時間が経過し、目の前の現実の方が変わることもあります。いろいろやってみることで確実に自分自身は変わります。

何かに困った時、ひとまず上の二つの方法を、行ったり来たり、積極的に実践してみるのはいかがでしょうか。

