

臨床のきれはし Sheet6

浅田 英輔

like & dislike

○好きを見極める

普段していることは、自分が好きなことだろうか。そういうことを考えているだろうか。何をするにしろ、好悪を自分の中で捉えておくということはとても大事なことと思う。自分の「好悪アンテナ」を敏感にしておく、相手を感じる好悪にも対応しやすくなると考えている。

世間（が何を指すのか知らないが）に「私はこれこれが好きです！」と表明する場合には、なぜ好きなのか、どこが好きなのか、いつから好きなのか説明を求められるかもしれない。しかし、自分の中で確認しておく分には誰の許可もいらないし、説明できなくてもよい。要するに「なんとなく好き」で構わない。「どれだけ好きなのか」も説明しなくてよい。「いまのところこれが好き」でいいし、一貫性もいらない。「ああ、なんか、自分はこうするのが好きだなあ」と思い浮かべればよいのだ。

私は、家に一人でいるときに、好きな音楽をかけてうたいながら皿を洗うのが好きだ。1人で掃除機をかけるのは好きだ（邪魔されたくない）。

テーブルの上を全部片付けた上で、音楽を聴きながら皿を洗うのも好きだ。終わった後、綺麗にしたテーブルの上でコーヒーを飲むのだ。ルマンドがあるとよい。

というような家事をすることは、私は好きだ。ただし、いつもやりたいわけではない。「好きなんですよ」と言われるかもしれないが、気分ですりたくないときだってある。

休みの日にベッドでゴロゴロしながらスマホをいじっているのもとても好きだが、用事もないのに出かけたときだってある。

いつも好きかどうかは問わないし、「居間の掃除は好きだけど、台所は嫌い」というものもあるだろう。

選挙のときによく思うのだが、「全面的に支持できる候補者」っていうのもなかなかないと思う。「この主張はとても支持したいけど、こっちはちょっと賛成できないな」というパターンが多いのではないだろうか。だったら好きな主張が多い人や、この主張は強く支持したい！という人に投票するのがよいのではないか。また、「なんとなく顔が好きだから投票しよう」でも全然構わないと思う。

○好き嫌いと要否を分ける

公認心理師の国家資格試験を受けるにあたり、現任者講習を受けたり、試験勉強をしたりしなければならなかった。私にとって、これは非常に苦痛であった。現任者講習の中身に意味を全く感じられず、多少新しい知識を得られたとは思ったものの、時間が過ぎるのをただ耐え忍んでいた。受験のための勉強もそうだった。

みんなそうだったのだが、知人の中で何人か「勉強するのが楽しい」という人がいた。真新しい教科書を開き、知識を得ていくのが楽しいのだそうだった。私はその気持ちを理解できるかどうかは別として、そういう人もいるのだ。

私も、「嫌いだからやらない」とはしない。その人たちに比べると分量は少ないだろうが、試験に受かるために受験勉強はした。する必要があった。

人に「こういう種類の勉強ってほんと嫌いなんだよね」とか言うと、「でも試験のためだから仕方ないでしょ」とか言われることがままある。ふつうの日常会話ではあるのだが、好き嫌いとう必要とが混在してしまっていることは問題である。好きかどうかとしなけ

ればならないかどうかは別のものである。もちろん、好きか嫌いかと、やるかやらないかもまた別のことである。

例えば、事務処理は好きか。私は好きではない。職業選択で事務職を希望する人が多いらしいが、全く理解できない。

でも、やる。仕事上やらなければならないからだ。好きでもないのに、日常業務の多くを占めている。

こういう話をすると、「仕事だから仕方がないじゃないか」「好きとか嫌いとかいう問題ではない」という指摘をされることがある。たしかにそれもそうなのだが、でも、私は嫌いなのだ。細々とした入力をして、必要項目をクリックして、場合によっては氏名や住所を何度も書かなければならない。仕事だから、もしくは手続きなのだから仕方がない。それはそうなのだが、私は「嫌い」なのだ。嫌いだけど、やる。やらなければならないからだ。嫌いだからいい加減にやってよいというものでもない。

嫌いな仕事があったら、好きになれる要素を探すというのもいいだろう。嫌いな仕事をいやいややるよりは効率もよいし、前向きに取り組めるだろう。なかなか難しいものがあるが。

この話が通じないことがある。物事を好き嫌いで見ると視点があまりないのだ。これは少し危険だと考えている。

日々の生活の中では、好き嫌いでなく、必要だからやらなければならないことがたくさんある。「仕事だから」「お金をかせぐために」「家事はやらなきゃだめ」「子供のためだから」「親のためだから」などなど、いろいろな理由がある。これは全く否定しない。

ただし、それをやることや、それをしている自分は好きかどうかをちょっと考えてみたい。と言うと「嫌いだからってやらなくてもいいわけじゃないし」と返ってくる。うん確かにそうなのだが、分けて考えてみようという提案してるのだから、考えてみようよ。と、なかなか通じない。

相談場面でも時々起きる。わかりやすいのは不登校のケースだ。相談にきた子どもに、「学校に行きたいのか」と聞くと「行かなきゃならないし」という返事が返ってくる。「うんうん、行かなきゃならないって思ってるのはわかった。で、あなたは行きたいって

思うものなの？」「行かなきゃならないから」といったやりとりになることがある。これをよーく聞いていくと「行きたい」「勉強がしたい」という答えになることも少なくない。

昔、職場で「このやりかたはつまんない。こうしたほうが面白そうなのに」みたいなことを言ったら、「仕事をなんだと思ってるんだ」と先輩にたしなめられたことがある。

その時は黙っていたが、仕事こそ、楽しくやるべきではないか。楽しい上に効率が上がるのであればとても素晴らしいことじゃないか。そっちこそ仕事をなんだと思ってるんだと思った。どうも、少し上の世代には「仕事は楽しく面白くあってはならない、つらく苦しいものでなければならない」という人が多いようだ。その考えだと、楽しくて面白いことは仕事ではなくなるようだった。

上司に、「仕事が楽しくない」と言ったら、「それなりにこなしているようにみえるがなあ」と言われたこともある。確かにこなしてはいたが、楽しいかどうかは別である。そして、仕事はこなせばいいものではないと思うがどうだろうか。

○分ける意味はあるのか

「好きなこと嫌いなこと」「やらなければならないこと」をわけたからって、なんの意味があるの？嫌いな仕事だってどうせやらなきゃならないんでしょ？というのわかる。ほんと、そうである。

でも、そのことについて、自分が好きかどうかということのを少しでも考えるというのは、自分を形作っていく上でとても大事なことと思う。その積み重ねが、「自分」を作っていくのではないだろうか。「黙って座っているのが好きだけど、気分によって動き回りたくなる自分」だとか、「事務仕事は嫌いだけど、こういう計算は結構好きな自分」とか、「そういう自分」を感じることで、自分のなかの一貫性や不一致な面などをみつけ、日々アップデートしていくことが大事なのではないだろうか。

例えば、人に対していじわるなことをすると、少なくとも最初は罪悪感のようなものがあるだろう。「こうしている自分はいちばん好きじゃないな」という思いを持てたら、そこで引き返せるのではないだろうか。好き

嫌いをみようと思わず、「これは相手が悪いんだから、受けて当然の報いだ」という「合理的必要性」に基づいて行動してしまうと、エスカレートしていくのではないか。それを繰り返すことは、無意識に「嫌いな自分」を積み重ねていくことになるのではないか。

「自分が自分のことを嫌いになるようなことはやめよう」と誰もが思えたなら、世界はだいぶ平和になるのではないだろうか。

○客観性を育てる

好き嫌いと言否を分けることは、自分自身を形作り、客観性を育てるのではないかと思う。臨床場面で会うクライアント（困りごとが大きくなっているクライアント状態の人）の中にも、ある物事について「自分が好きかどうか」を考えることが不得手である人は多くみられる。

「自分が好きかどうかなんて、そんなことで物事を決めていいんですか？」などと言われることもある。

「それを、自分が好きかどうか…？考えたこともないです」ということもある。

「自分が好きなことなんて何もないです。」

それを一緒に考えていくこと自体が、カウンセリングとなることも多い。

そしてそれはクライアントに限ったことではなく、相談などはしていないけど、日常生活に困りごとが起きている人たちの中にもよく起きている。

人の感情発達において、一番未分化なもの、原始的な感情が「快不快」と考えられている。快と不快が、そのほかの様々な複雑な感情に分化していくのだ。となると、その一番根っこにあたるものをいい加減に扱っては物事がうまくいかないのも納得できるように思う。とはいっても、大人になると、「抱っこされて気持ちいい」「お腹がいっぱいで心地よい」「うんちたくさん出てさっぱりした」だけでは生きていけない。

しかし、それらを客観的に捉え、幸せを感じることはできるはずだ。おいしいものを食べたら、健康うんちがもりもりでたら、安心できる人と一緒にいたら、「幸せだなあ」と思えるのが健康的というものではないだろうか。不健康な状態にいと、「そんなことで幸せを感じるほどお気楽でいられないわ」となるのではないだろうか。

大人になると、客観性が大事になる。

「あ、いま余裕ないな」とか「今日は調子がいいぞ」とかを自覚できれば、ちょこっとの余裕ができる。余裕があるとミスも減るし、間違ったときに踏みとどまれるし、怒らなくて済むことも増える。人を許せるようになるし、自分を許せるようになる。

そう考えると、客観性を育てることは、思っている以上に大事なことなのかもしれない。

○明確にできなくとも意識する

好き嫌いは、それほど明確に分けられるものではないかもしれない。「昨日は好きだったけど、今日は嫌いだわ」ということもあるし、「こういう場面でこうするのは好きだけど、違う場面で同じことをするのは好きじゃない」ということもある。

「今の自分が100%好き！」ということよりは、「7割くらいはOKだけど、完全に好きといえるほどじゃないな」ということが多いかもしれない。

そんな自分の好き嫌いをみつめ、自分が好きなパターンを見つけたり、意外と不一致な自分を見つけたり。「なんでかわかんないけどすきだな」なんて曖昧なものがあったり。

いろいろな自分を発見していくことが、自分自身を形作り、自分を客観的にみる力を作っていくのではないだろうか。自分にも一貫性がないこと、日によって変わることが受け入れられれば、他者の不一致や間違いも許せるようになるのではないだろうか。