



うえき りえ 心理学者、臨床心理士。現在、都内の総合病院でカウンセリングを行なうほか、慶應義塾大学で講師を務める。著書に『本当にわかる心理学』『「やる気」を育てる！』などがある。

植木理恵の

ココロの休ませ方

✧ 17 ✧



空しくてココロがウツウツするときは

腕まくりをして 「世界は自分がつくる！」と叫ぼう

「あなたの人生の主人公は誰ですか？」…こんなこと、あらためて考えてみたことがありますか。ほとんどないですよ。

最近よく耳にするのが、「なんだか、仕事をしていても遊んでいてもムナシイ」という言葉。これは高齢者の話ではなく、小中学生からもしょっちゅう耳にするから驚きです。



ムナシサの正体、それはフランスの心理学者ドシャームによると、「人生の主人公を誰だと考えているのか」という人生観と大きく関係があるのです。

彼は、人生をチェスのゲームにたとえました。チェスは、盤上にある「コマ」と、そのコマをどう動かすか考える「差し手」、つまりプレイヤーによって成り立っています。コマは、あくまでも指示待ちで受動的。一方で、差し手は「これをどう動かそうか？」と能動的で挑戦的です。両者は、心理的に正反対ですね。

人間の生き方には、コマ型と差し手型があります。そしてもちろん、ムナシイとかウツウツとか感じやすいのはコマ型の人です。

コマをどう動かしたらゲームに勝てるのか、「それは自分次第だ！」と根拠はなくとも思い込んでいる差し手気質の人は、ムナシサやウツからは一番遠いところにいるでしょう。



ちなみにこれは、政治家や会社の社長は差し

手になりやすく、アルバイトや派遣社員はコマになりやすいという話ではありません。

いくらお金持ちやエライ人でも、「政府の対策によってこれからどうなるかわからない」「会社の業績は結局は景気によって左右される」と漫然と考えているとしたら、彼らは政府や景気に動かされているただのコマです。きっと、しだいにムナシくなるでしょう。

一方で、たとえ一般社員であっても、スーパーのレジ打ちのパートタイマーであっても、「この会社を変えるなら、私はこうする」「レジの長い行列をうまくさばくのは、私の腕次第だ」と腕まくりをして張り切っている人は、いくら給料が安くても人生というチェスの差し手で、勝ち組です。ムナシサとは縁遠いでしょう。



とはいえ、長い人生のなかでは、すべての面で自分が差し手になることは、実質的には難しいですよ。私自身も、大学や病院での上下関係のなかでは、単なるコマに過ぎないことが多いものです。だからこそ、「いつもはコマとしてガマンしているけど、ここだけは譲れない！ここは私が差し手になる！」という場面を1つでも多く見つけるようにしています。

ウツウツ気分のときこそ、ピンポイントで腕まくりをする。すると、「自分って悪くないじゃん」「私だって主人公なんだ」という感覚をクリアに感じられますよ。

