



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

✧ 22 ✧



将来が不安で  
クヨクヨした気分が続くときは

## 幼い頃の写真を見る

あなたが赤ちゃんの頃から大きく成長するまでのアルバム。それを最後に開いたのはいつですか？ あなたの子どもやペットの写真ではなくて、あなた自身のものですよ。

この質問を 25 ～ 55 歳の日本人男女 312 名に投げかけたところ、「1 度も開いていない」がダントツの 1 位。8 割強の人が、昔のアルバムは実家の押入れにしまったきり、だとか。



これではメンタルにとって大損です。さあ早く、古いアルバムを引っ張り出して、すぐに手近なところに移動させてください。そして、心にグッとくる 2 ～ 3 枚を選んで毎日使う手帳やノートに貼り、持ち歩いてください。

ちなみに私は、新生児のときの写真、父に抱かれてブランコに乗っている 3 歳のときの写真、祖母と運動会で弁当を食べている写真。この 3 枚を肌身離さず持ち歩いています…。

この効力は侮れません。朝からクヨクヨしている日、わけもなく寂しい日、憂鬱で眠れない夜…、この 3 枚のおフダは、かなり力強く心に浸みるものです。



過去のよいときを振り返るセラピーを回顧法といいます。過去が未来を勇気づけるという考え方に基づくもの。「ずいぶん後ろ向きの発想ですね。やっぱり人間は前を向いて生きていかなきゃ」と同僚に言われることもしばしば。た

しかに、それが正論なのかもしれません。

ただどね、実際のところ、その「前」ってヤツはいったいどこにあるんでしょう？ 「前を向かなくては！」と自分を鼓舞しても、その「前」自体は物理的に手元にはないんです。いまからつくっていく未来、これから変わっていく将来。それには夢も希望もあると思いますが、同じように不安や恐怖もありませんか。



前向きが善で後ろ向きは悪、だから過去は忘れるべし…。そんなことはない、絶対でない！ 世知辛い世の中で「ふんばって前へ進め」「クヨクヨするな」といった勇気や元気をくれるのは、あなたの「愛されてきた過去」なのです。

「後ろ向き思考」、上等です！ 少なくとも、私はうつ病のクライアントに、「あなたには未来があるじゃない」なんてむなしく空をつかむような言葉はかけません。やはり幼い頃の好きな写真を見せてもらって、「いまの苦労はよくわかる。だけど、とにかく、あなたは愛されながら、支えられながら生きてきた。それは、あらがえないたしかなことだね」と、過去から重ねられてきた愛を確認しあいます。写真を持ち歩いてもらうことで、抗うつ剤が不要になったケースも多く経験しました。

さあ、早くアルバムを開いて！ 未来に立ち向かうのに必要なのは、幼い頃の愛とセピア色の笑顔なんです！

