



2月

相談室たより

米の山病院
上田 瞬

例年に比べ、今年は暖かい日が続いています。あっという間に1カ月が過ぎましたが、いかがお過ごしでしょうか？私の1月は、自分自身が初めてカウンセリングを受けたり、対人援助職のストレスに関する研修を受けたりして、自分自身について振り返ることができました。今回は、その中で学んだことについて記載させていただきます。

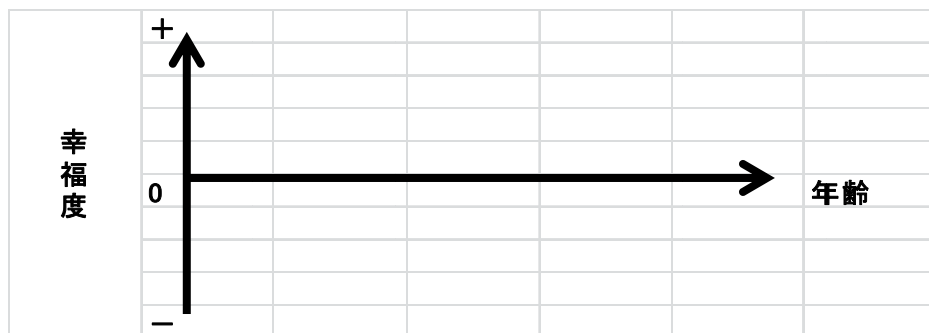
早速ですが、『人生曲線』って知っていますか？

人生曲線というのは、名前の通り生まれてから今までの自分の人生の浮き沈みを曲線にして表したものです。

「あの時は充実していた」とか「あの時期は最悪だった」と思い出しながら、自分だけの人生の山と谷のグラフを書いていくのです。紙とペンしか使わないので、簡単にできます。

就職、結婚、転職、子供の誕生などわかりやすいもの以外にも、もっと私的な内容を含めてあくまでも主観で書き込んでいきます。

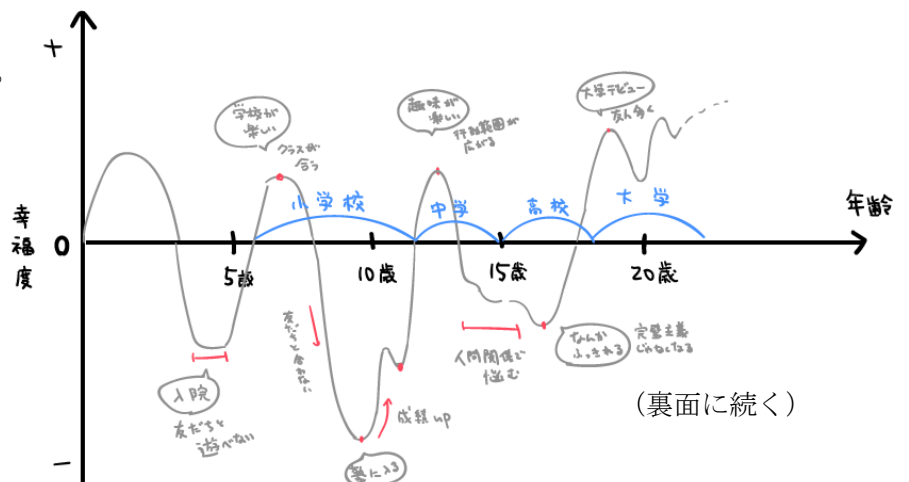
世間一般からとか、他の人からとかではなく、素直に自分が感じた気持ちで書きます。



グラフを書き終えたら、人生の転機となっているグラフの頂点の部分には何があるのかということを考えていきます。

何があってグラフの傾きが変わっているのかということがわかれば、そこにその項目をメモとして書き込んでいきます。

こんな感じです。





曲線を書いたり、その時のエピソードを書いたりすることに何の意味があるのか、ということを感じる人も多いと思います。私たちはなかなか人生を振り返るということは少ないのではないかと思います。たまにふと振り返ってみると、色々なことを思い出すことができますし、ただ振り返るだけでも気づきがあることが多いと思います。



同じ経験をしていてもその感じ方は人それぞれですし、定期的に人生曲線を書いてみるとその曲線が変わってくることもあります。

それは、その時に起きた出来事に左右されるためであり、とても辛いことがあれば、今まで辛いと思っていたことが辛く感じなくなりグラフの傾き方が変わってきます。そのため定期的に書いて見比べてみると、その時感じていることが反映されて自分の歴史を振り返る面白いツールとなります。

また、その後の展望を見出すきっかけにもなります。

グラフの形から「へえ、自分でこんなことを大事にしているんだ」ということが見えてきたり、「大変だな」と思っていたことが、実はとても意味のあることに思えてきたり、大事だと思っていたことが大したことなかったりと、書くごとに何かと発見があります。

- ・その時、何が満たされていたのか？
- ・自分にはどんな傾向があるのか？
- ・立ち直るのに役立ったのは何だったのか？
- ・自分らしいのはどういう状況だったときか？

これには、感情の起伏が書かれてあるものの、そこには原因がありますし、それが今の自分を作り上げるきっかけともなっています。そのため、この曲線を通して自分の価値観の変化や考え方の変化についても知ることができますし、自分の性格や、得意なことや苦手なことも見えてきます。

私はSWが行う各々の面接場面では多かれ少なかれ面接者のパーソナリティが反映されますので、クライアントは面接者を映す鏡だと思っています。そのため援助者自身が置かれている状況を理解することが、クライアントを知ることにつながると思います。自分自身の状態もその時々で変化します。そのため定期的に自分自身の状態を知ることが大事だと思います。

この機会に自分自身を振り返ってみるのは、いかがでしょうか？

拙い文章でしたが、御精読ありがとうございました。

3月号に続く・・・

