

# 人として生きるための実存

---

NPO日本次世代育成支援協会  
認定カウンセラー 塩谷采音

1

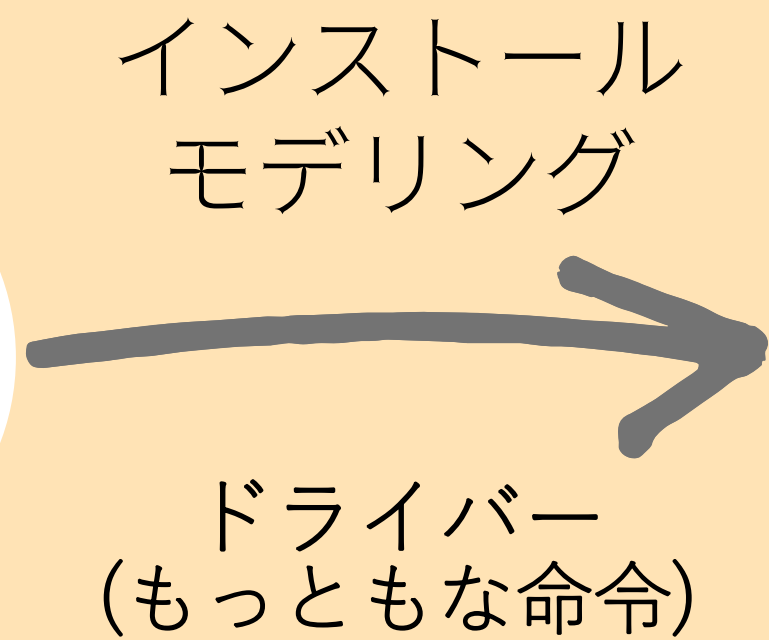
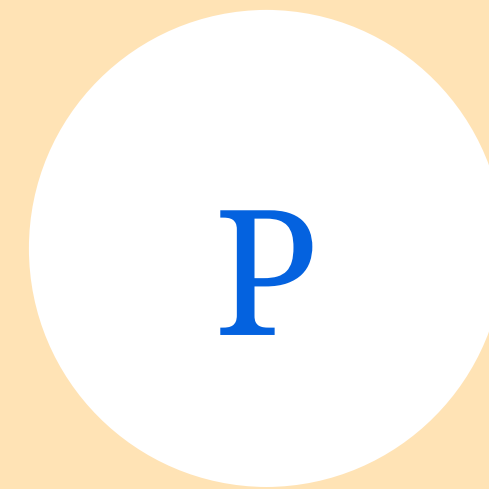
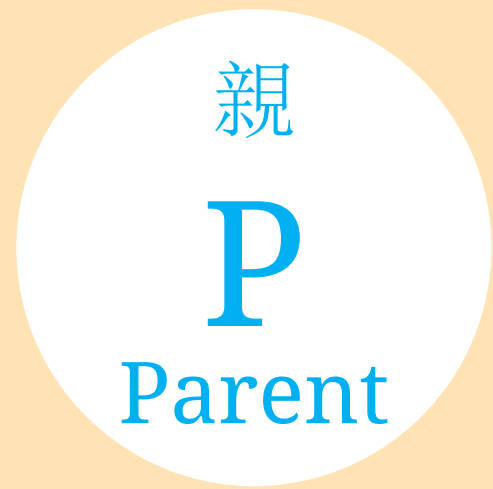
べき主義・白黒思考  
仕事が上手くいかない

2

悩みを抱えやすい  
タイプの天才たち

3

人が快く生きていける  
社会とは？

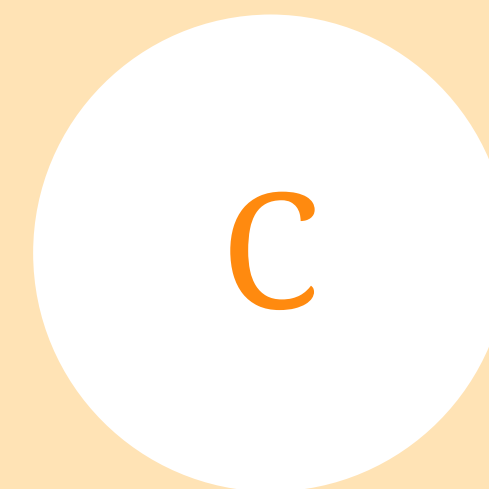
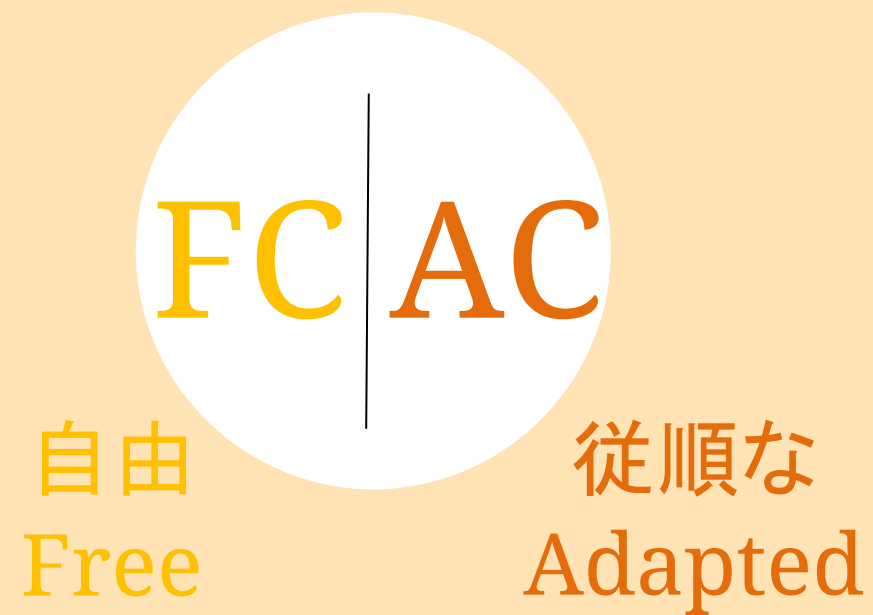


# 交流分析

親



子



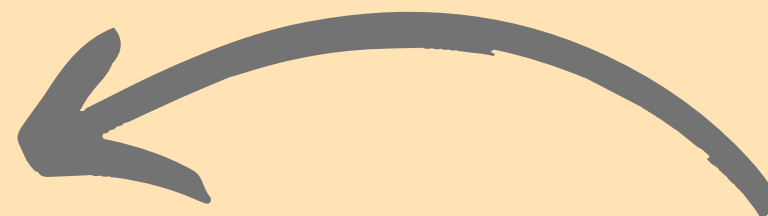


正しくきちんと、やらなければならない  
何事も自分の意見を持つべき  
他人に**迷惑**をかけるべきではない  
生産性がない = **人として価値がない**  
成果がなければ**全部無駄**  
etc...

良い子を演じる  
恨み・怒りの蓄積

親からのインストールにより**求めるレベルの水準**が高くなっている

## 悪循環



自分や他者をディスカウントしつつ、  
**非合理的な期待**をする

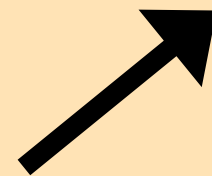
可能な範囲で**無理**をする



それでも**間に合わない部分**が出る = **許されない**



プライドや**罪悪感**から他者に**援助要請**できない



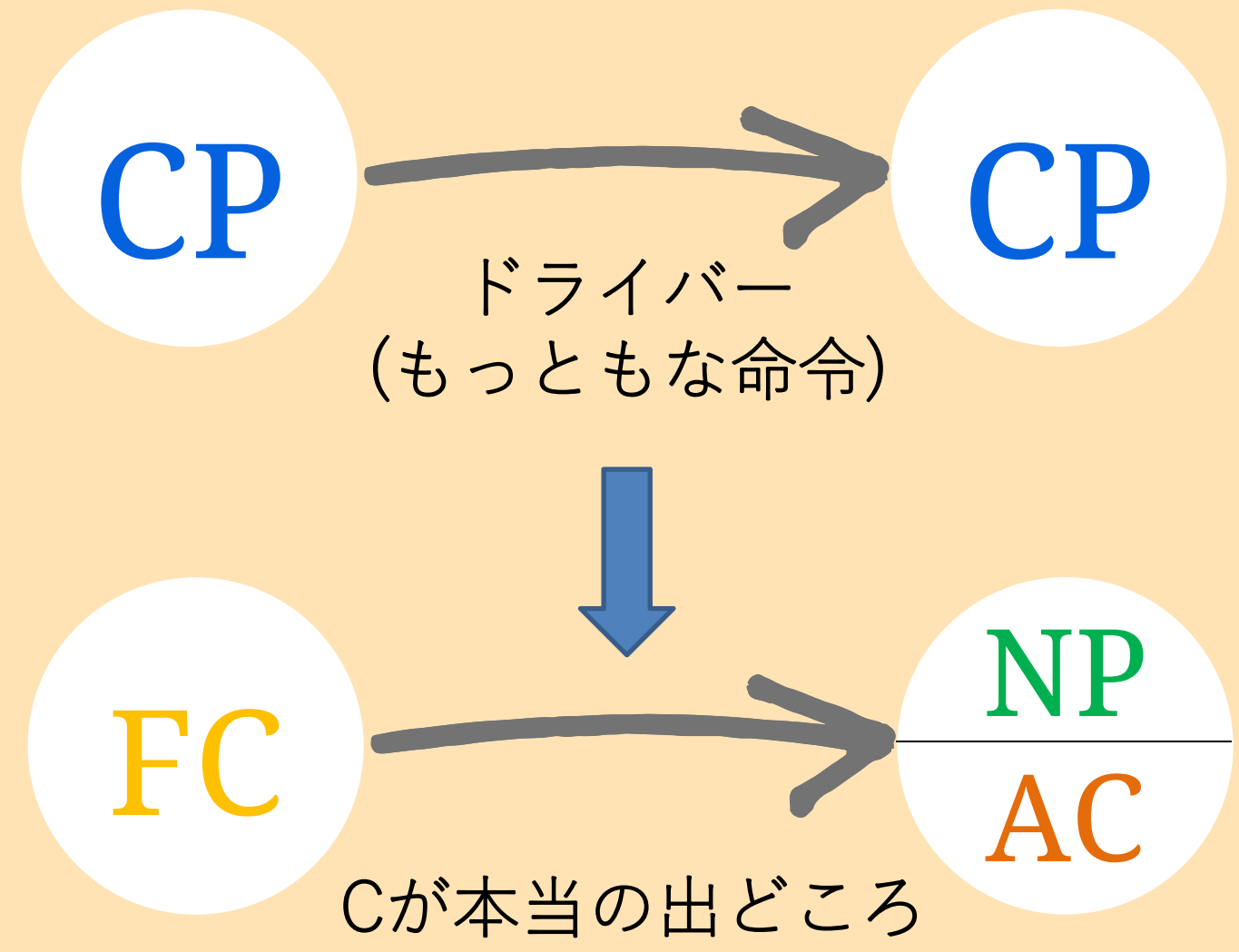
私なんかでも出来るのに、  
どうしてそんなことも出来ないの？  
それで仕事のつもりなのか？  
**モヤモヤ、イライラ→爆発**

自分をもっと出来る人間になれば良い = 能力

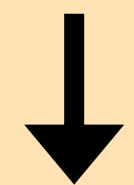
偽解決

# 認知と相互作用の問題

お前はバカだ  
お前は出来る子



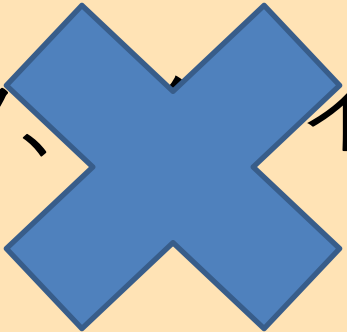

ルールがない・気分次第  
同じ行動をしても  
結果(ほめる・叱るなど)が変わる



歪んだ枠組みのまま  
自分も同じように他人にしていらないか？

# 気を付けた事

正しくきちんと、やらなければならない  
何事も自分の意見を持つべき  
他人に迷惑を及ぼすべきではない  
生産性がない人として価値がない  
成果がなければ全部無駄  
etc...

モヤモヤ、イラ → 爆発

- そうであるに越したことはない
- そんな事や考え方もあるよな…
- プロセスをないがしろにしない

- イライラをため込む前に休む
- 主に何に腹が立ったのか考える
- 自分に本当に責任がある事か見直す

# 悩みを抱えやすい人たちとの縁



AC・ADHD

短気、喧嘩っ早い  
頭の回転が速い

実はすごく空気読む  
バイタリティの化身  
話が面白い



ADHD・重度アレルギー

落ち着きがない  
理数に強い

おねだりが上手  
好奇心の塊  
物覚えが良すぎる



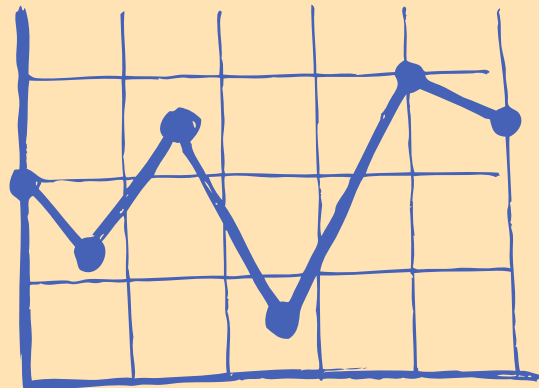
AC・ASD・躁鬱

対人関係で難有り  
感性が鋭い

とても真面目  
遠慮がなく大胆  
絵がうますぎる

**目標設定と努力**の天才

悩みを抱えやすい → 神経質、メンタルが弱<sup>?</sup>とっつきにくい



物差しの基準  
閾値

特性がある = 苦手だけでなく、得意も見つけやすい

こだわりや集中力の高さ、継続できる力を尊敬

「問題のある人」という色眼鏡で初めから見えていなかった

無知の知・・・知らないという事を知っている

ロジャーズの純粹性、無条件の肯定的配慮につながる



人と人として、ただ向き合う

当人ではなく、起こる問題が問題である

やり方や工夫次第でなんとかなる



人としてただ生きる = 当たり前な事

そんなこんな  
もあって...

- 生き辛さを抱える人の増加
- 子供や若年層の存在への不安
  - 減らない自殺者

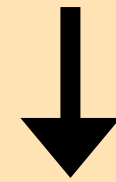
「ただ生きる」ことが難しい社会  
それが当たり前で良いのだろうか？

特性について、本人なりに言語化し自己開示できる = ベスト  
しかし、個人や身内だけでの解決は難しい  
周囲の理解を深める、社会的・教育的助けが必要

自分に出来ることから始めてみる(今ここ)

# 実存とは…？

個人の本質と現実適応の相互関係を主体として、  
人が真に自由に生きるとはどういう事かを追求する実存主義哲学  
第二次世界大戦後にサルトルなどにより広がった思想



フランクフルやロジャーズなど心理療法家により、  
心理学の分野に持ち込まれ、実存分析や実存(ロゴ)セラピーとして確立  
「今、現にここに存在している私」=クライアントとし、  
意味と価値の見方を広げることに重きを置く

自己の存在価値や可能性に目を向け、  
現実適応をプロセスとして、  
I am OK(& You are OK)を目指す



# べき主義のまん延防止

個々人の内在的な「斯くあるべき」という信念あっても良い

他者や社会規範にあてはめる = 無理がでる

- ・ 認知の枠組みをリフレーミング
- ・ 人生脚本の再構成 → 目標が必要

自分の価値観が他者の価値観や存在を著しく脅かしていないか？

現代に生きる人々の存在を守るはずのルールや常識が不条理な枷になっていないか？

個人の範囲だけでなく、

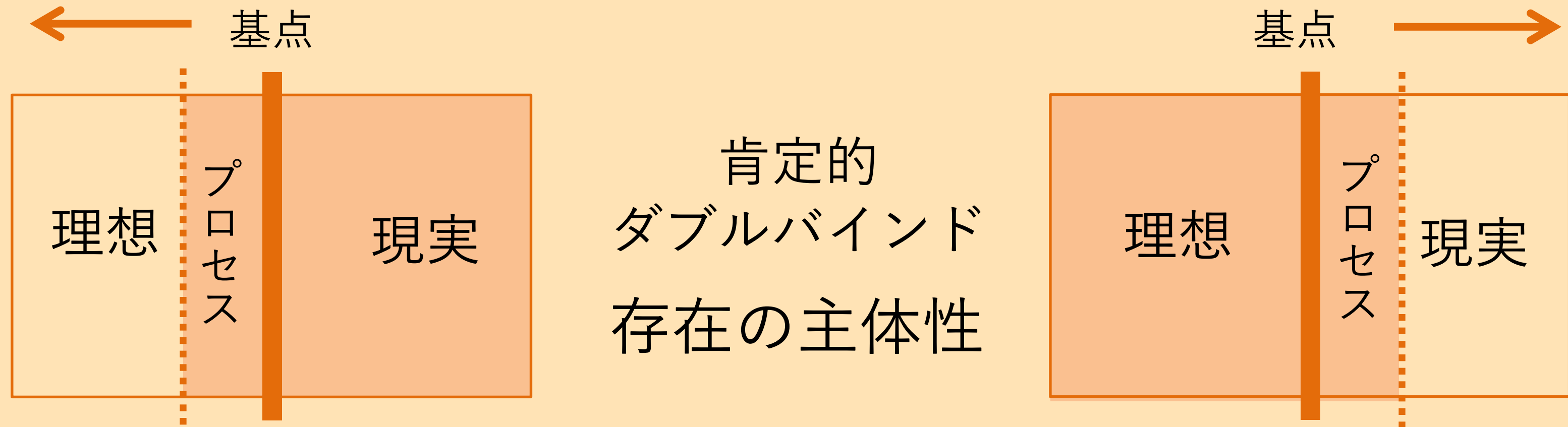
「世間的一般的な○○」の見直しが必要な時代が来ている

～べき、～で当たり前を過度に一般化しない

個々人のキャパシティを考える = 自己一致 → ゆとり



# プロセスという軌跡を認める



結果がどちらでも、プロセスの量は変わらない  
→過程で行なってきたことや培ったものは有であり  
結果や成果に左右されて完全な無になることはない  
存在がある又はあったという事は1であり、0ではない  
何にも影響を与えない有は「有り得ない」

# 潜在的クライアントのための間口

現役世代や子供に、  
ゆとりがない 夢がない 将来がない  
スマホ・ネット・ゲーム依存の問題



ITやautomaticによる効率化は時間のゆとりを生む  
依存対象をツールとして逆手にとる

自ら支援機関やカウンセリングまで訪れない人  
敷居が高く感じている人へのアプローチの一步につなげる  
やるな、やるな→どうぞ、どうぞ (パラドックス)  
依存状態時の代替品 (スモールステップ)

「世界は醜く、不正で、希望がないように見える。

(省略)

だがまさしく、私はこれに抵抗し、  
自分では分かっているのだが、希望の中で死んでいく。

ただ、この希望、  
これをつくり出さなければならない 」

参考対話「今、希望とは」 NHK制作

参考文献 実存主義とは何か Jean Paul Sartre 著

## 参考文献

ハート・コンシャス 鷺津秀樹 著

実存主義とは何か Jean Paul Sartre 著

## 参考他

対話「今、希望とは」 NHK制作

[https://www.nhk.or.jp/meicho/famousbook/48\\_jitsuzon/index.html](https://www.nhk.or.jp/meicho/famousbook/48_jitsuzon/index.html)