



まんごの木

「生きたいように生きられる」

私は映画を見るのがとても好きです。日本行きの飛行機に乗っても、眠らなくて良い時は3本くらい観てしまいます。ストーリーだけではなくカメラアングルや音楽の素晴らしさも大きな魅力です。映画を見てみると、自分の人生ではあり得ないような様々な擬似体験ができます。ですから、その時の気分に合わせて、アクション、コメディ、ドキュメンタリー、時にはホラーも観て楽しめます。自分でその時の気分に合わせて自由に選択でき、どんな世界にでも自由に行けるので、たくさんの人生を経験できた気分になります。では、自分の人生はどうでしょうか？映画の様に瞬時に切り替える事はできないにしても、自分の望みの通りに生きている気がします。アドラーが唱える目的論で考えると人の行動は原因があって行動しているのではなく、何かの目的があって今の状況を作り出しているのです。つまり、現状は、この様になりたくて今まで行動し、目的が達成できている状態ということです。しかし、自分にこれを問うてみると。いえいえ、そんなことはない、もっと素晴らしい人生を夢見ていた。と言いたいところです。どんな自分を想像していましたか？と問うてみると。明確に望んだ事の大部分はかなっているし、明確でないことは、モヤモヤした結果になっている様に思います。モヤモヤしている部分は、こんな事は望んでいないけれど、他も望んでいなかったのです。人は生きたいように生きられるのです。もっと言えば生きたいようにしか生きられないのです。どんな人生であってほしいのかが、なかなか思いが描けない時は具体的にこうありたいと思う人を決めて、その人の真似をしたり、そうなったと信じたりすることが有効だそうです。人は自分の意味づけした世界に生きているのです。その意味づけは一人一人違っています。その意味づけをもっと自分が幸せで、他人も幸せで、満足できる意味づけに変えていきましょう。そうすれば、自分の納得できる人生に変えていくことができるでしょう。もっと具体的な夢を描き、ワクワク期待したいと思います。

峯村太郎 Instagram: branchpointcounselor

峯村敏弘 はてなブログ: eisminemura

※昨年分の文章もブログに上げましたので、よろしければ読んでください。

2022年7月29日

園長 峯村敏弘

