カウンセリングサービス・心理学ワークショップ

『与えることと受け取ること～人間関係向上のヒント～』

カウンセリングサービス
根本裕幸
http://blog.livedoor.jp/cs_hiro/

対人関係でも、男女関係でも、ビジネスでも、あなたから与え、受け取ることがより良い関係性を築く上で大切なアプローチです。

与えることは犠牲することでも利用することでもありません。
受け取ることは奪うことや服従することとは違います。
でも、私達はそれを知識として知っていながらも、行動の中でよく誤解してしまうことがあるようです。

それでついつい私達は与える事を渋ってケチになってしまったり、受け取り拒否して誰かを傷つけたりして、うまく行く流れを悪くしてしまうことだって少なくないのかもしれません。

そうして、大好きで始めたことも「なんでこんなことしなきゃいけないのか？」と諦めたり、また、「どうして～してくれないの？」と不満を抱えたりして、関係性を自ら壊してしまいます。
（それは恋愛でも、夫婦関係でも、仕事でも同じことが起こります！！）

実は、与えることと受け取ることは同時に起こり、また、同じ意味でもあります。
それは水が自然の中を循環するシステムと同じく、とても自然で、スムーズな人間関係を築く秘訣になるものです。

あなたは今持っているテーマをより前に進めるために、何を与え、受け取ることが必要なのかを見つめてみませんか？

今回のワークショップでは実習を中心に「与える」「受け取る」を学んでいきます。
明日からの人間関係をバージョンアップするために、ぜひこの機会をご利用下さい！

１．与える、とは？

「与える」というのは自分をより解放し、喜びをもたらしてくれる行為のことです。
あなたの心を内側から開けて、人やモノに向かって流れを作る行為とも言えます。
ですから、あなたが誰かに対して与えてない状態は、あなたのプロセスを淀ませ、停滞感や倦怠感、行き詰った感覚を引き起こします。
それが「問題」になることも少なくありません。
私達は本来、何かを与えるために生まれてきました。それはカウンセリングやセラピーを通じて心の奥深いところに触れると必ず見つけられるものです。
例えば、ご主人が浮気をしていることに気付いた奥さま。最初はショックと悲しみと怒りと惨めさなどがたくさん心から溢れてきます。でも、そこを見つめていったとき、解放していったとき、自分が夫に対して十分与えられなかったこと、助けられなかったことに気付き始めることがとても多いのです。
でも、与えるということに関して私達はいろんな疑問を持ちます。
そのよくある疑問をまずは解き明かすところから始めてみましょう。

-Exercise-
あなたの周りの与え上手な人を探してみましょう。
その人はどのように振る舞い、どんな考え方をしているのでしょう？
また、他にも与え上手な人ってどんな人なのでしょうか？
どうしてその人が与え上手なのかも考えてみましょう。
あなたがお手本に出来るところがあれば、ぜひ取り入れてみましょう。

・ 「与えること」と「犠牲」の違い
何かを与えると損をするような、その分何かを失ってしまうような気がして躊躇することがあります。自分だけ頑張っても、自分が与えても意味がないんじゃないか？とその疑問を正当化したくなることもあります。
でも、与えることは深い愛に包まれ、心が開かれ、そして、安らかで穏やかな喜びを感じられるものです。何かを失ってしまうとしたら、それはあなたが犠牲的になってしまっているときかもしれません。
貨幣経済などでお金などの「見える価値」が多くなると、その多少でもって損得を考えてしまうようになってしまいます。
心から与えたときの喜び、それは純粋な気持ちを取り戻し、自分の居場所を作ってくれるものです。

-Exercise-
あなたが「与える」ではなく「犠牲」になってしまっているものを見つけてみましょう。
パートナーに対して、仕事に対して、家族に対して、その人間関係の中で。
もしそれが見つかったら、それを与えるのか、犠牲としてやっていくのかを改めて見つめなおし、

再選択してみましょう。

・ 「与える」目的が「奪うため」になってしまうとき。

「～してあげたのに何もしてくれない」という不満を私達はよく抱きます。
「これだけ頑張ったのに報われない」そういう感情としてやってくる場合もあるでしょう。
実はこれは相手のために与えている行為ではなく、自分のために相手を利用し、何かを奪おう（もらおう）としたときに起こるものです。
もちろん、これは意図的なケースばかりではなく、無意識的にしてしまうことの方が多いでしょう。
例えば、相手が受け取ってくれなかったり、拒絶されりしてあなたが傷ついたとしたら、それは与える目的をどこかで履き違えていたのかもしれません。
このパターンは義務感という形でよく出てきて、自立的になればなるほど強くなる心の罠です。

-Exercise-
あなたが誰かに何かをしてあげた（与えた）のに受け取ってもらえなくて傷ついた経験を思い出してみましょう。
そのとき、あなたが何を相手に期待し、何を相手からもらおうとしたのかを考えてみましょう。
これはとても勇気の要るチャレンジですが、あなたがより良い人間関係を築くためにとても大切なヒントを送ってくれるでしょう。

２．「与える」ことを学ぶために。

-Exercise-

今、あなたは誰に与えることが求められているでしょうか？
より自分自身を高めるために、より幸せになり、喜びを感じられるように。
もしあなたが与えられるのに与えていないとすれば「何もしていない罪悪感（心理学講座 No.156）」を感じて罪の意識に捉われるようになります。
でも、一歩下がってそんな自分を見つめなおしてみましょう。
どうして与えられないのでしょう？
何か怒っているのでしょうか。
無価値感を感じているのでしょうか。
もう手遅れだと諦めてしまっているのでしょうか。
その自分を見つめ、そして、本当に与えるための準備を始めていきましょう。
そのためには今の自分が感じている素直な気持ちを受け入れることが大切です。
それが例え、怒りや嫉妬、惨めさ、寂しさなどのネガティブなものであったとしても。
そして、その上でその人に何を与えるのかを選択していきましょう。

-Exercise-

さらに上級編としては、今あなたが問題を感じている人（うまく行かない、自分を傷つけた、許せないなど）に対して何が与えられるのかを考えて見ましょう。
それは問題を解決し、お互いの関係性を一歩先に進めさせるだけでなく、自分自身の確実な成長と自信を感じさせてくれる大いなるチャレンジになるでしょう。

-Exercise-

日常の中で学べる簡単なエクササイズを紹介します。
あなたが通勤電車の中で、あるいはカフェで、道端で、少しぼーっとしながら目に入った人を見てみましょう。
そして、その人にできることならば何を与えたいかを想像してみます。

実際にできなくてもいいですから、その人の様子から何が必要だろう？って想像してみるんです。
そして、それを実際にその人に与えてあげているイメージをしてみると一層効果的です。
この方法は利害関係の無い人にこそ、やりやすい方法で、与える心を解放し、温かさや自信を感じさせてくれるやり方です。

【その他、カウンセリングサービスのＨＰ「心のエクササイズ集」では様々なテーマを扱っています。一度参照ください！】

３．受け取る、とは？

受け取るというのは、あなたの心を開き、そのままを受け入れ、味わうことを意味します。それは大地がただ自然のままにどんなものでも受け入れる様子からインスピレーションを得ることができます。
受け取ることは奪うこととは違い、ただありのままを受け入れ、身をゆだねます。
実は受け取るというのは「与える」の女性性の表現と言われます。
つまり、与えることと受け取ることは自分から相手へ、相手から自分へという流れの向きが異なるだけで、実はまったく同じことなのです。
したがって、与えることは、受け取ることと同意であり、一方的に与えるばかりで受け取ることができないと、どんどん心が干からびていきます。

自然のサイクルに当てはめてみると、その違いはより理解しやすいでしょう。
雨が山に降り、山は豊かな水を保有します。
そして、それが川となって流れ出し、海へと流れ着きます。
そこで水蒸気が蒸発し、雲となり、山に新しい水を運んで自然のサイクルと作ります。
でも、そこで山が水を与える（流す）けれど、受け取らない（雨が降らない）とするとどうなるでしょう？
山は枯れ、大地は乾き、生命は生きることができなくなってしまいます。
与えることは受け取ることと同時で、そして、同じサイクルの中で生まれます。

自立して大人になるにつれて私達はまるで受け取ることが悪いことや幼さのシンボルのように捉えるようになります。また、身を委ねたり、ありのままを受け入れることを怖れ、受け取ることが苦手になっていきます。

-Exercise-
「受け取る」というとあなたはどのようなイメージがあるでしょうか？

- 「受け取る」ことと「ニーズ（依存心、欲求）」との違い
  ニーズは相手から受け取るのではなく奪う態度であり、満たされることがないため一度もらっても、何度も何度も欲しくなります。そして、不満が溜まっていき、何もしてくれない！と相手を攻撃するようになります。実はニーズがあるとき私達は相手が何を与えてくれたとしても受け取れません。そのためニーズがあるときは飢餓感のようなものにとらわれるようになります。
  受け取るときは心を開いているので、素直に感動し、感謝の気持ちが湧き上がってきます。

-Exercise-

あなたが今まで大切な誰から与えてもらったものを探してみましょう。
それをあなたなりにきちんと受け取れたかどうかをチェックしてみます。
もしニーズなどから奪ってしまったと感じたら、イメージの力を借りて受け取り直してみましょう。

・ 受け取ることと弱さ、幼さ、愚鈍さ

受け取ることは受動的な感じがするため、弱い人がすることのように感じたり、愚鈍のように感じたりして惨めな気持ちになる人もいます。
それは自分の中にある自立がとても強くなり、すべて自分で何とかしなければという強い観念に支配されている場合によく起こります。
自立心は大切で、必要なものですが、それはニーズを抑圧する力によって生まれるため、自立すればするほど回りに依存的な人が現れたり、内面にどうしようもない欲求（衝動）を抱えるようになったりします。
ですから、心を開き受け取ることは、自立を手放しさらに次のステップである相互依存のステージへと導く大切なプロセスなのです。
受け取り始めると女性性が強くなるため、自分が繊細に、弱くなっていくように感じます。でも、それで構わないのです。一人で強がっていたときよりも繋がりや人の愛情を感じやすく、また、直感が冴えるため様々な成功を収めやすくなります。

-Exercise-

あなたが今、受け取ることを拒絶しているものを探してみましょう。
成功、パートナー、天職、お金、時間、余裕などなど、あなたが欲しいけれど手にしていないものの多くが「受け取れていない状態」だとしたら？
そして、自分がそれを受け取ることを許してみましょう。心を開いて、それらがあなたに近づいてくるのを感じてみましょう。

４．「受け取り上手」になるために。

受け取り上手になるために、まず必要なことは与えることです。
心の扉とは、内側から外に向かって開くようなものかもしれません。
自分の内面に余裕を作るためにも、まずは自分から与えることを心がけてみましょう。
犠牲などの罠に引っかからずに与えることは難しいことですが、根気良くチャレンジしていくことで必ず回り始めます。
自分から相手に与え始めることで心にスペースが生まれ、それが受け取るスペースになるのです。
ですから、受け取り上手な人を観察してみると彼らはとても与え上手であることが分かります。

-Exercise-
今日は自分から誰かに与えてみましょう。
誰か身近な人を見つけ、言葉でも動作でも何でもいいので与えてみましょう。
心の中で幸せを祈ることだって構いません。
そのときに、心にできるスペースに意識を向けてみます。
ホッとしたり、余裕を感じたり、安心したり、繋がりを感じたりしたら、それが心にスペースが生まれた証拠であり、そうした気持ちを受け取っている証拠であるのです。
それをじっと観察し、実感してみましょう。
そして、そのスペースに自然と流れてくる感情を味わってみましょう。
このエクササイズを進めていくと、気分が良くなった後に（与えることで生まれたスペースに）ネガティブな感情（自己嫌悪や罪悪感、無力感など）を入れてしまう場合も少なくありません。
そういう場合は改めて与えることから出発してみましょう。
この感覚は何が正しくて、何が間違っているということはありません。
あなたなりに与え、あなたなりに受け取ることを目標としてみましょう。
そして、自分がこのエクササイズを通して何を感じているかに注目してみると良いでしょう。
与える／受け取るのサイクルを実感してみると、すべてが繋がっていることに気付くでしょう。

講師の紹介：根本裕幸（ねもとひろゆき）

カウンセリングサービス所属の心理カウンセラー／セラピスト。
神戸メンタルサービス（http://www.healing.ac）にて心理学やカウンセリングの手法を学ぶ。
ボランティア・カウンセリング・グループ“カウンセラーズ・グループ”や、カウンセリングサービスの設立に主力メンバーとして参画。
現在は大阪を中心に、東京、名古屋、福岡で面談カウンセリングを行うほか、電話・インターネットによるカウンセリング、心理学講座／ワークショップの講師を担当。また企業や団体向けの講演会も行う。

恋愛や結婚などの男女関係、職場での対人関係やビジネス心理、家族関係など幅広いジャンルを得意とし、分かりやすい切り口での問題解決プロセスを提案すると同時にハートフルなセラピー（心理療法）を提供している。
また、妻とともに日本では数少ない夫婦カウンセラーとして活躍中で、年間 1000 本以上のカウンセリングをこなす実践派である。（※現在妻は育児中のため、カウンセラーとしての活動を休止しています）
著書に「本当に愛されてるの？」「『女子校育ち』のための恋愛講座」（共にすばる舎）があり、雑誌などへの寄稿も多数。
カウンセリングサービスのホームページ（http://www.counselingservice.jp/）では心理学講座やコラム、心理テストなどの無料コンテンツを精力的に執筆している。
個人ページはこちら（http://blog.livedoor.jp/cs_hiro/）。
日々のコラムや気付き、簡単な心理学講座など、心の関する情報を好評連載中！

連絡先：カウンセリングサービス　／　神戸メンタルサービス（資）
〒108-0074　東京都港区高輪 2-16-32-601
〒564-0052　大阪府吹田市広芝町 9-31-404
Tel：06-6190-5611　／　Fax：06-6190-5612
カウンセリング予約センター：06-6190-5131 / 06-6190-5613
電話受付時間：12:00～20:30（月曜日定休日。月曜日が祝日の場合は翌日）
E-mail：info@counselingservice.jp

※面談カウンセリング、初回無料電話カウンセリング、有料電話カウンセリングへのお申し込み、ご予約は電話で承っております。

※　本テキストの無断転載・転用を禁じます。