

ご自分が困ったことや悩み事があるとき、「自分軸」と「他人軸」どちらで悩んでいるのか、考えたことはありますか。

自分軸とは、とても簡単に言うと「自分はどうか？」を基準に、自分の中心をつくっていく選択のこと。一方、他人軸とは、「誰か（特定の相手や集団）にどう思われるか？」「どうすべきか？」を基準に、自分の中心をつくっていく選択のことと捉えてみてください。

私たちは、親子、親族、友人、仕事、ご近所、SNS、サークルなど、さまざまな人間関係の中で生きています。お互いに影響しあいながら生活する中で、時には、自分の思いを優先し、時には、相手に合わせて調和を大切にします。そうやって折り合いをつけながら暮らしているのだと思います。

ただ、自分にとって解決したい困った課題が出てきたとき、それが自分の人生で、繰り返し起こってくるとき、「自分の軸はいったいどこにあるのだろう？」と点検してみることで、解決の糸口が見つかることがあります。

たとえば、

- *「人に嫌われたくないから、断るのが苦手」
- *「自分は人と比べると出来ていない。自信がない」
- *「誰かの期待に応えたい、出来ない自分は能力がない」あるいは、「相手が悪いせいで出来ない」
- *「あの人のせいで自分は不幸になった、物事が前に進まない」

そんなふうに思い、その考えに中に入り込んでしまっ、苦しくなった経験はありませんか。

このような時は「他人軸」が優位になり、「自分軸」が細くなっている可能性があります。そこで今号では、「自分軸」を育てていくためのワークをご紹介します。



<<自分軸ワーク ①>>

「今、この瞬間私はこれを選んでいる」と意識する

日常生活は選択の連続です。その一つを選択に対して、「今、この瞬間、私はこれを選んでいます」と小さくつぶやいてみましょう。とても地味なワークですが、これを積み重ねていくことで、自分軸を育てる強力なチカラになっていきます。

ポイントはその選択に善悪の判断をしないこと。

「こんなことを選ぶ自分はダメ」「本当はこうすべきだった」と評価するのではなく、ただ純粋に「私は今、これを選んでいる」と自分の人生の主人公になって選択していることを意識します。

そして、自分が選んだことを肯定します！←大事！

例1

今朝は身体がだるくて眠たいなあ。昨日遅くまでゲームをしたせいかなあ。ああーまたやっちゃったなあ。1限の授業休もうかなあ。こんな自分はダメだなあー。

こんな風に考えているとき、自分軸の視点に言い換えてみます。



- *今日は遅くまで、ゲームをすることを選びました
- *朝起きたら身体がだるい、だるさを受け止めます
- *眠いので、1限の授業を休むことを選びます
- *また、やっちゃったー、という後悔を選びます
- *同じことを繰り返しちゃう自分ってだめだなあという自己嫌悪を選びます

どうでしょう？一見すると「そんなことまで自分で選んでいるの？」と思うかもしれませんが。ここで大切なのは、「良い選択、正解の選択をすること」ではありません。**自分が今、何を望んで、選んでいるのかに気づくことです。**

できたら、口角を上げて（笑顔）、前を向いてつぶやいてみてください。「自分で選んでいる」と意識する

ことで、最初に感じていた抵抗感が、少しずつ和らいでいくかもしれません。

例 2

友だちに飲み会に誘われたけど、断り切れなくて OK しちゃった。あの人はいつも強引で、すごく苦手だ。いつも困ってしまう。

これも、自分軸の視点から言い換えてみます。



＊飲み会に誘われました。私は行きたくないと思いました

＊強引なあの人の誘いを断り切れずに、行くことを選びました

＊そうやって強引に誘う人は、私はとても苦手だと感じています

＊私は、今、「苦手だ」という気持ちを選んでいきます

どうでしょう？ここでも、「断れなかった自分はダメ」と評価する必要はありません。「断れなかった」という事実、自分が選んだことを淡々と認識して肯定することが大切なのです。ご自分の選択を知り、ただ肯定する作業を続けます。どんな選択をする自分も実は大事な自分なのです。どんな選択をしても自信を持って慈しんでいただけたらいいなあと思います。

これを続けていくと、やがて「自分軸」にするか「他人軸」で生きるのか？を自分で選択できる瞬間が見えてくると思います。これまでオートマテックに無意識のうちに動かしていた「選択のスイッチ」が目の前に現れてきます。そして、「私はどうしたい？こうしたい！」と決断して、自分でそのスイッチを操作することができるようになります。オートマテックからマニュアル操作にシフトチェンジすることが可能になっていくことと思います。

(次回へ続く)

