

おしえて フジサキさん

1級認定心理カウンセラー・TFI療法士・メンタルコーチとして活躍する『心と身体の相談役』。外資系化粧品会社や医療現場で培った経験を通じて、電話口から“セルフケア”の大切さを伝える。年齢は不明。



コパイバ マリマリ ショップ
アドバイザー
フジサキさん

悩めるアナタへお届けする 連載企画 第5回

コパイバ マリマリ ショップ、アドバイザーのフジサキです♪
これまでの経験から気づいたことは『外側のケアだけでなく、内側のケア』も大切だということ。このコーナーでは、コパイバ通信ご愛読の皆さまから寄せられたご質問に、私なりの“健康観”を交えながら、お答えしてゆきます。楽しみながら、お付き合いいただけると嬉しいです♪

「出来事」と「感情」を分けて考えてみましょう♪

ご相談ありがとうございます。実は私も化学物質過敏症で「犬より鼻が利くんじやない？」と皮肉っぽく言われたり、家族に理解されないことはしょっちゅうなんですよ。

さて、Kさんが「折り合いがつかない」と感じられる理由は、別々の問題をひと括りにして解決しようとしているからではないでしょうか。Kさんの想いが製造元やご家族に「理解されなかった」という問題と、その結果「ショックや孤独を感じた」という問題。前者の問題は「出来事」、後者はKさんの「感情」です。たとえ家族であっても、それぞれ考え方や価値観が異なるのは自然なこと。時に、意見が割れるような「出来事」もありますね。ですが「自身の感情」は、大切にしておきましょう。他者との「折り合い」には妥協や譲歩が必要な時もありますが、自分自身との「折り合い」には妥協なんて一切ありません！私は頑固な一面もありますから、「無かったこと」に出来ないのです(笑)。そして、自分の感情に向き合ううえでオススメな手法に「セルフカウンセリング」と

どうやって折り合いをつけたら…



私は軽度の化学物質過敏症です。特に香料には敏感で、柔軟剤の香りで具合が悪くなります。先日、購入した食品から芳香剤のような匂いがしました。製造元に問い合わせたのですが首を傾げられ、家族にも「気にしすぎ」「電話までする必要ないよ」と理解されず、ショックと孤独を感じました。無かった事にすれば楽なのでしょうが、どうやって折り合いをつけるべきでしょうか？

(Kさん / 和歌山県 30代)

いつものがあります。やり方はシンプルで、①実際に起きた事実を見つめ、②自分の心の声を聴きながら、③自分に伝えてあげる、という手法です。

今回のケースで例えるならば：「声をあげたら、孤独を感じた」↓「声をあげなきゃ、よかったのかな」↓「でも声をあげなきゃ、何も変わらないよね」↓「そう！声をあげたことは大切にしたよね」↓「でも、もし何も変わらなかったとしても、声をあげたい？」↓「変わらなくても、声はあげたいね」というように、本音を心の中で声に出してあげられるのです。

自分と最も身近な人は、自分自身。一番身近な自分と理解し合うことが、実は折り合いをつける秘訣なのです♪

余談ですが：他者に感情をぶつけてしまう傾向がある方は、出来事と感情を一緒にしているからなんですよ。まずは出来事と感情を別々に切り分けて、自分と折り合いをつけてから、家族や友人に本音を伝えましょう♪