

ぴあポストへのお返事 vol.1.

ぴあポストって？



他の人がどう考えているか、直接聞くのは躊躇うけど、誰かに聞いてみたいこと＝「心のつぶやき」を投稿してもらおうと、臨床心理学を専攻する大学院生のピア・アドバイザーが考えて回答します。今回は2つの質問にお答え。

とにかく部屋の掃除ができません。家に帰るとめっきり掃除ができず部屋が散らかり放題です…。友達は「部屋が片付いていないと気になるから片付けるし、元にあったところに戻さないとどこに何があるか分らんくなるやん。」と言われますが、私的には片付いてない部屋にいること自体にストレスを感じないし、どうせ毎日使うから元あったところに戻すのめんどくさいし物の所在は把握できないことはないのでも別に片付いていなくても支障はないのです。

でも部屋を片付けて快適な空間にしたいという気持ちはあるのでいつか片付けよう…と思ってはいいますがコロナで人を家に呼ぶこともないので永遠に片付けスイッチが入らない状態です。こんな汚部屋（おベヤ）に住む私に家の片づけが捗る魔法をかけてください。

P.N. ゆきだるまさん

勇気あるご投稿、ありがとうございます。私も片づけは得意ではなく、「片づいていなくても支障はない」というお言葉にも納得できる側の人間だと自覚しています。そんな私に片づけようという気持ちが少しだけ出てくるのは、周りに物がありすぎて作業する気力が出てこないときと、部屋の鍵など大切なものが見当たらなくなったときです。そんなときには、友人に「〇時までには片づけるから」と宣言しています。また、実際に少しでも片づけたときにどこをどう片づけたのか（やったことを）記録しておくことで、次の片づけへの意欲をなんとか奮い立たせています。

P.N. す～たか



めっちゃ難しい質問ですね、なぜなら私も片づけが苦手やからです。片づけるときに意識しているのは「適当に・大胆に」です。「いるもの、いるかもしれないもの、絶対いらんもの」くらいの3つの箱（スペースが区切れたらなんでも）を用意してそこにどんどん投げ込んでいきます。「絶対いらんものだけはゴミの日に捨てよう」それくらいの気持ちで、あとは「いる・いるかも」残し。その箱を使って、物が増えるたびにひとまずそこに仕分けていくようにすれば、見た目には脱汚部屋…箱の中は荒れてますけど…。という、魔法いかがですか？

P.N. きっしゅん



あまり私は「意思の力」というのを信頼してないので、「片づけをせねばまずい/片付けがおもろい」という状況をどう作るか、が鍵かもしれません。個人的に前者は友人に部屋の写真を送る約束をする、人を呼ぶ、など。後者は片づけハウツー本を買って試す、まったく知らない人の家に来た、と思いついで掃除する、などは面白みがありました。すぐに飽きてしまいますが…。上手く行かないものですね。ただ、試行錯誤を諦めず、日々のエンタメ性を高めていきましょう。 **P.N. たぬき**



ゆきだるまさんの求めている回答ではないかもしれませんが、投稿にある「片付いていない部屋にいること自体にストレスを感じない」、「片付いていなくても支障がない」というところがポイントのような気がします。というのも、私自身もそれだったらしないだろうなと思うからです（笑）。「困ってないし、まいっか」で一度放置、というのも一つの選択肢かも。また、ゆきだるまさんにとって、部屋を片付けた後の”快適な空間”とは、何を体現するのか・何につながるのか今一度掘り下げて考えてみることで、本当に求めていることが見えたり、他の形で成し遂げられることに気づくかもしれません。 **P.N. くりりん**



こんにちは、私は現在修士課程の1年に在籍しています。入学当初は、専門分野を活かして、さらに認められる人材になると意気こんでいたのですが、いざ半年が経過すると、同期は会社で思い思いの仕事をして充実して見える一方で、自分は就活やその後の恋愛・結婚で成功しなければ大学院生活苦しいだけで終わってしまうと思い、それが鬱みを生んで人間的魅力が落ちているようで、罪悪感に陥ってしまいます。

早く幸せな自分を手に入れたいと焦る一方で、どこまでも積み重ねの道が続くことに疲れてしまいました。旅行や趣味などの気晴らしも、将来のために勉強を頑張らないと思うと身が入りません。なかなか特定の誰かに話す気にならず、勝手に質問を投げて勝手に投げ返していただくのが気が楽で投稿させていただきます。よろしくおねがいします。

P.N. 匿名希望さん

よく話題にしてくださったな、と率直に敬意を覚えます。私は、周囲と比較したり、成功しなければ、と思う時、限られたパイを取り合う競争を連想します。そして、こうした幸せは努力をしなければなくなるのでは、と絶えず不安になる性質だとも。私はそういう時、自分に「社会や他人の声」が充満する想像をします。ある価値基準があって、かつ自分の外にある時、それに応えようと苦しむように思います。(認め「られる」人材になる、という表現から質問者さんもそう思っているのでは、と感じました。違ったらすみません)すると自分が宙に浮かび、頼りなく感じられます。地に足をつける必要がありそうです。私がこの時に出来る提案は、些細で、解決には心許無いですが、未来のためでなく、今の自分を大切に作る時間を持つ、五感を使って、今ここ、この瞬間を「味わう」と腹をくくることです。踏みしめるコンクリートの硬さを感じたり、窓の植物が揺らぐ様子を私はふっと眺めたりします。何か違った気が得られるかも。参考になれば…。

P.N. たぬき

有名なフロイトは人間には「死の本能」がある、と言いました。誰も生まれた瞬間から死へ向かって生きるわけなので、死への葛藤や破壊衝動がある、というわけです。簡単に言えばネガティブな考えを持つわけです。しかしそれを抑圧して生きようとする「生の本能」も持ってあり、この二項対立で人間は生きています。壊すためには作らなければいけない、作るためには壊さなければいけない。何気なく生きている日々もどこかしんどくて、大変である事が伺えます。また、心理学的な用語としてアイデンティティという言葉があります。アイデンティティというのは、主観的にだけでなく、社会的客観的にも自分がどのような存在であるか、ということを実感できている状態を指しますが、それは斉一性(自分が唯一無二の存在であるということ)と連続性(今の自分はこれまでの人生の積み重ねの上にあるということ)という二つの要素から成り立ちます。

話が長くなり、そして説教臭くなっていますね。ごめんなさい。お伝えしたい点の一つ目は、ネガティブな考えを持つことはごくごく普通なこと、ということです。罪悪感を感じる必要は何もありません。二つ目は、誰も中身は違えど大きく見れば積み重ねの人生だということです。一点目と被りますが、誰だって積み重ねに疲れ、寄り道をしたくなり、寄り道をして、エネルギーと罪悪感を一緒に得ます。誤解があれば良くないのですが、当たり前のこと、と言って突き放すつもりがあるわけではないのです。このように普遍的な人間の問いに対して、しっかりと言語化をして葛藤し話題提供してくれた匿名希望さんの生き方はとても美しく見えるし、人間的魅力にあふれていると思います。それにしても長くなりましたね…少し休みます。

P.N. きっちゃん

趣味や楽しいことをしていても将来に向けての研究や自己研鑽のことが頭から離れない状態…それだけ高いところを目指して、日々進もうとされているんですね。まずそれ自体がとても尊いことで、同時に深く思い悩んでしまうことがあるということも同じ大学院生として大いに共感できます。行間から、ここには書かれていない以上の出来事や思いをひたりに抱いていらっしゃる感じも伝わってきました。一方で「成功しなければ大学院生活苦しいだけで終わってしまう」、「早く幸せな自分を手に入れたい」という言葉から、到達点を特に強く意識され、そこまでの過程は「苦しい(苦しむべき)もの」という認知があり、今のしんどさにつながっている可能性もあるかもと思いました。私はそういう時、”Happiness is not a goal, but a process.”という言葉思い出します。

今の学修や研究の中で、匿名希望さん自身がやっていてああ楽しいか時間を忘れてしまうようなことはあるでしょうか。やっぱこれだよなと思える瞬間はあるでしょうか。もし少しでもあるのであれば、その瞬間が積み重なったその過程もちいさな「しあわせ」と言えるのかもしれない。また、学修や研究以外の時間で楽しんだり癒されたり休んだりする時間も、です。もし生活の中でそれらが全くないのであれば…それは本当に苦しいでしょうし、一度立ち止まってじっくり考えるきっかけなのかもしれませんね。匿名希望さんの思い描く理想のご自身が、日々の「しあわせ」を積み重ねるその先にあればいいと思います。とても大きく、引き続き考えるに値する大切なテーマだと思いますので、頭の中のことを整理したり一緒に考える人が必要であればぜひお話しに来てくださいね。P.N. くりりん

「なかなか特定の誰かに話す気にならず」というお言葉がしっくりくるような難しい質問であるとともに、誰も何かしらの点で当てはまり、うすうすは感じているけれども、面と向かって考えるには気が重くなるような、そういう大きなことに向き合っておられるのだと感じています。

答えにはなりません、が、「勝手に投げ返す」連想として二つ思いつきました。一つは「結婚」「就活」「幸せ」などの「将来」のために何かをする時間と、将来にはつながらなくても、今それをする事自体にモチベーションがある活動(趣味もそうです)をする時間の両方を作れたらと思います。もう一つは、現在の自分とは違う選択をした自分(例:修士課程に進学しなかった場合の匿名希望さん)の生活を想像することです(実は私もたまにやります)。他人との比較ではなく自分との比較なので、両者の言い分(こんなよいことがあるよ、など)に耳を傾けられる気がしています。何かしら感じるところがあれば、またどこかでお聞かせください。P.N. す〜たか

投稿、ありがとうございました。質問者のお二人、いかがでしたか…？
少しでも参考になれば幸いです！

ぴあ相談室では、引き続きお悩みを受け付けています。→のフォームから
投稿することが出来ます！だれでもぜひお悩みを投稿してみてください。

(投稿すべてに回答は出来ない可能性があります)

今回は2月ごろの回答の予定です。

