

ポジティブサポートの世界 (12)

生まれてきたから

村田 愛

今回が『ポジティブサポートの世界』連載の最後になります。ポジティブサポートの魅力、ポジティブサポートだからこそ起こせる人が生きていく上での様々な変化などが伝えられていけば、それこそが私の最高のよろこびです。今回は、ポジティブサポートを通して感じて欲しい、考えて欲しいと深く思っていることを書き、この連載を締めくくりたいと思います。

ポジティブサポートは形のないもので、人の中で生きていく、生かされていくもの。ポジティブサポートは宗

教でもなく、信仰でもなく、誘導でもなく、絶対的な形のある物でもなく、その人らしく生きる力を導き出す哲学。答えは一つではない。

ポジティブサポートは、自分らしく生きることを考えさせてくれ、そのことで自分らしく「生きていく」ということを実感させてくれます。自分を生きる／生き方、自分らしさを問うことがポジティブサポートの持つ究極のテーマとも言えるのかもしれませんが、何が好きで、何が嫌いか、何を選択し、何を選び取っていないのか。現実を見据えた上で、自分を捉え直し、より積極的に自分

らしい生き方を見つめる。ポジティブサポートを通して、自分に出会い、自分を肯定し、新たに模索する。その中で、「生まれてきてよかった」と思えるようになって欲しい。私は、ポジティブサポートのセッションを行い、参加者の発言を聴き、考えることを促す中で、このように考えるようになっていました。

周囲の人々に支えられ育む

「生まれてきてよかった」

前回（本誌第一〇四巻第二号）、「生まれてきてよかったと思えるために」というテーマについて、ポジティブサポートを通して考えてみました。そして、私はその大きく深い人生のテーマについて、今も考え続けています。「生まれてきてよかった」と感じさせる環境やそう感じられる心の状態とはどのようなものなのでしょう。

生まれてきてよかったとどんな時に思うものなのか。

誰もが感じたことのあるものであっても欲しい。

生まれてきてよかったと感じられないとしたら、時間だけがただ流れ過ぎていき、自分さえも流れているように感じているのではないか。そんな時は「幸せ」をも感じられない状態なのではないか。

生活の中では、様々なことにまぎれたり、自己否定しなくなる出来事に出会ったりして、時に自分が見えなくなってしまうかもしれません。人は外部から受けるネガティブなパワーに潰されたり、自分で自分を潰したりすることもありますが、共同体に支えられてそのネガティブなパワーを覆すこともできます。共同体に支えられていると感じると、新たな自分や、長い間封印してきた自分に出会えたり、共同体が見えてきたり、様々なことを素直に感じるができます。それらは全て、相手が存在することで可能になることではないでしょうか。ポジティブサポートは、その人を、そして、その人をポジティブに支える共同体を形成していくものです。「生まれてきてよかった」と思うことは、自分の存在を肯定することです。ポジティブサポートはその人を肯定的に捉

えるところから出発します。その人を肯定的に捉えることが、積極的に生きることを支える力となっていきました。つまり、ポジティブサポートは、周囲の様々な人がその人を肯定的にみることによって、その人の自己肯定感、「生まれてきてよかった」という実感を育む環境を作るといって一面を持っています。

自分を問い、環境を捉え直すことで

浮かび上がる「生まれてきてよかった」

ポジティブサポートは、自分という存在を問いつつ、同時に環境を捉え直していく作業をしていきます。自分という存在を問いつつ自分らしさに出会い、自分の存在価値を感じられるようになって欲しい、そして、環境を捉え直し現実を動かして、自分らしく輝ける環境を共同体とともに作って欲しい、と思いつつながら、私はセッションを行います。

「その人らしさ」(能力ではなく、存在そのもの)が生

み出すもの、生み出されているもの)

その人らしさとは？

あなたにしかできないことがあります。

あなただから、そこにいてくれるからできることがあります。

それこそがあなたが生まれてきた証であり存在価値だとしたら、それをあなた自身に感じて欲しい。

それを支えに生きられる時もある。

環境を捉え直す (創る感覚、よりよくなる可能性)

視野が狭く見えているものが、本来のものより小さく見えていたことに気付くことがある。

変わりようのないもののようにしか環境を捉えられない。環境が大きく自分が無力に感じるときがある。

変らないものと決めつけていて、まわりの人に期待せず、自分ががっかりしないように過ごす。環境に動きを



もたらさない。

そんな状態に陥っている自分が捉えている（自分の置かれていた環境）。

どうしたら、そこから抜け出せるのか。どうしたら改善できるのか。

動きをもたらす、柔軟性に気付く作業

ポジティブサポートを通して（セッションの中で）参加者が問われていることは、自分という存在、共同体という存在つまり、環境の捉え方が本来のものにどれ程近付けるかだと思います。そして、様々な気付きが生まれます。その気付きが動きをもたらし、柔軟に発露すること、望ましい将来が築いていけるということに気付かせてくれます。環境を捉え直していくうちに共同体の認識も強まり、自ずと勇氣や希望を持って「その人らしく」生きられる機会や可能性を探し出せるようになりまします。そのように環境が変わり、望ましい将来を追求する経過に、ポジティブサポートの力が生かされていくので

す。そのポジティブサポートには、以下のような生きることに重要な思想が根底にあります。

1、人は、未知なる可能性をもつということ。

「その人らしい」生き方こそがその人を輝かせる生命力です。そして輝いて生きている生命力に触れると、穏やかな暖かい気持ちと勇氣に似た感覚が他の人の中にも生まれ、不思議な「幸せの連鎖反応」に触れることができます。

2、平等な関係で、肯定的なものの見方をすることが、ポジティブな変化を生む。ひとりひとりの存在を尊重するという人間社会の基本的な概念。

3、共同体の意識化（意味のある協調性）

すべての人が関係の中で生き、その環境に影響を及ぼしています。しかし、自分を見つめ、変化を起こすことは日常生活の中では難しいものです。個の人が集まり、集団があります。その集団の中にいるそれぞれの人が自分らしく、存在する状態を「共に生きる」と言います。

それには、自分を見つめ捉え直すことと、周りのことを認識し協調し支え合うこと（折り合いをつけながら影響し合うこと）が必要になります。

それらを丁寧と考えていくことで、すでに内的変化が起き、環境が変わっていきます。つまり、ポジティブサポートが有効に働く原動力は、もともと存在する人が持っている力であり、肯定的に物事を捉え、改善してこういう姿勢が強化されていくことに繋がります。そうして、ポジティブサポートの発想がそれぞれの人の中で生きていくことで、自ずと環境が改善され続けていくのでしよう。

現実を捉え直すという意味

生まれてきてよかったと思わずとも「今生きていてよかった」と感じることができず。今を感じるといふこと、今を生ききるといふことを考えるには、現実を捉え直すなくては進めないように感じる時があります。現実

を捉え直すということには、自分という存在を問うことと環境を捉え直すということが必要になってきます。自分が現実に対してどう思い感じているのか、自分の置かれている環境は如何なるものなのか、そこで自分は何をできるのか。どうしたいのか。

「今」というものは一つの形があるようにも思われますが、「私」という存在や「私の置かれている環境」という観点から見ると一つの経過であり、「その今」を積み重ね積極的に生きていくことで「将来」に繋がっていくという確実な手応えを持たせてくれるのもポジティブサポートです。ポジティブサポートは現実には飲み込まれず、冷静にかつ客観的に見てみることを促し、時には可能性を見据えるために将来と現在を行ったり来たりさせてくれます。そのことで、希望を持ち積極的に現在を生きて、より望ましい将来を創っていかせることを示してくれるのです。（ポジティブサポート研究室主宰）

☆この連載は今回で終了いたします。