

デジタル ポイス

メールカウンセリングの現場から

安藤 房子

小さいころに何度か、短冊に願いを書いた記憶がある。何を書いたのかすら覚えていないけれど、たぶん、すくく考えて書いたのだと思う。

高校を卒業したころからだろうか。自分の願いを文字にすることなどなくなっていた。そんな私に「書く」ことの大切さを教えてくれたのは、十五年前に勤めた会社の社長だった。

彼は、社員全員に自分自身でのスケジュール管理を徹底させた。年間、月間、週間、そして毎日のスケジュールを立てさせ、それが実際にどう実行されたかを記録させ、スケジュール帳のコピーを毎日提出させた。

当時の私は「面倒くさいなあ……」と、その作業をさぼりがちだったが、その会社を退職して独立した後になっ

てから、スケジュール帳の偉大さがわかってきた。

今では、分厚くて重いA5サイズのスケジュール帳なしでは生きられない。十年後、五年後、三年後、一年後の願いや夢、目標が刻まれていて、

そのために今月、今週、今日やるべきことがことごとくに記されている。

こんなときにスケジュール帳を見れば、「とりあえずパソコンに向かってメールチェックをしよう」とか「考える仕事をする気分にはなれないから、単純作業から手をつけよう」などと思えたりする。

私は、とてつもない大きな目標をたてるのが好きだ。もちろん、大きな目

スケジュールたて 未来への足がかり

いわば、私の短冊がわりになっている。

スケジュールをたてると、毎日「意味が出てくる。『今日のこの瞬間』は、常に未来への足がかりなのだ。そう思えるのは、誰にお願いされたわけでもなく、私自身が決めたスケジュールにそって生きているからなのだろう。

私はもともと怠け者だから、ときどき仕事から逃げたくなくなってしまつ。そ



標は実現するのが難しい。それゆえ、ない知恵をしばらく、実現のためにはどうすればいいかを考え、新たな行動を起こすこともある。つまり、スケジュールをたてることで、新しい自分に出会えるのだ。

しかしながら、願いや夢や目標を持つのは、心の状態がいいとき。五月病のような心の状態のときは、スケジュールを書き込むことすら面倒になる。暗い気持ちのときには、未来なんて描けない。それは私だけではないんだなど、メールカウンセリングをして

いると思う。

悩んでいるときは、精神状態としてはマイナス思考のとき。何もしたくないし、したいことすらわからないし。だからこそ、見知らぬ私のところに相談

メールを送りたくなるのだろう。メールカウンセリングの最中に、「ああ、この人はもう大丈夫だな」と思う瞬間がある。それは、相談者が明るい未来を語り始めたときだ。

たとえば、片思いで苦し

んでいる女性が「昔から好きだった絵を、また描いてみようと思います」と語り始めたとき。奥さんの浮気に悩む男性が「ひさしぶりに妻をデートに誘ってみようと思います」というメールをくれたとき。流産した女性から「夫のやさしさに甘えて、しばらくはゆっくり休もうと思います」という言葉もいったとき。

そんなとき、私は、ああ、よかったな……と感じる。そして伝えてみる。「人のスケジュールをたててみてください」と。「明日は何をしたら楽しそうかを考えてみてください」とも。

未来をできるだけ具体的に描き、「かなえてみせる」という意志と行動力があれば、大抵のことは乗り越えていけるからだ。人のしあわせは「思う」ことから始まる。

さて、今日は七夕。久しぶりに、スケジュール帳にはなく、短冊に願いごとを書いてみようと思っている。笹竹は、娘が保育園からきつともらったものだろう。その笹竹に、短冊を飾りたいと思う。

(恋愛カウンセラー作家、大江町出身)
毎週第一土曜日に掲載します