



## 自分に安心するために

TCS 講師 金藤晃一

### ●あなたを下支えしているもの

私が自分に関わる上で大切にしてきたのは、「いかに自分の欠点を、もう一つの長所として捉え直すか？」です。なかなかそうできなかった私の欠点の一つに『緊張』がありました。しかし、俳優の田中泯(みん)さんの言葉一発で、長所になりました。「吐き気がするほど緊張するのは、集中している証拠」。唸りました。「そうか。緊張は集中なんだ」。そう視点が変わった途端、緊張している自分が嫌いではなくなったのです。

次は「心配性」。母が言ってくれた「晃一。心配性は愛情がある証だ」。これはインパクトがありました。心配は愛。それ以来、心配している自分自身を異常視しなくなりました。

三つ目は「劣等感」。これもまた「腰の低さ」という形で私を下支えしてくれていることに気がついたら、「むしろ、劣等感を克服したらマズイ。鼻持ちならない人間になってしまう」と思うようです。

### ●人の三倍…。

現在、私が取り組んでいる欠点は「無器用さ」です。私は本当に無器用。なかなか他人(ひと)のようにスナリできない。だからなのでしょう。器用な人を見るととても羨ましく感じる。無器用な人間の悲しいところは、どうしても非効率になってしまう点です。常に人の三倍やらないと間に合いません。普通「人の三倍…」と言えば、「人の三倍は努力する」という意味合いで使います。しかし私の「人の三倍…」は違います。

「私のような無器用な人間は、『人の三倍』時間をかけてやって、やっと人並みかな？」という意味です。謙遜ではありません。正直な本心。他の人があつという間にできることを、私は、モタモタ、シタバタ、試行錯誤を繰り返しながら何とかかんとか、やっている。その余りの無器用さに、ため息しかでません。



## ●自分に安心する。

ところが、最近、この無器用さにも「長所」が隠されていることに気づき出しました。それは何か？人の三倍、時間をかけざるを得ないので、自然と仕事が丁寧になっていることに気がつきました。さらに、自ずと目の前の仕事に心がこもってしまう。

今までは、その自分にイライラしながら仕事をしていた私ですが、「この時間は、目の前の仕事に心を込めるプロセスなんだ」と思えるようになった。すると、不思議です。自己嫌悪に陥ることなく、機嫌良く仕事ができるようになりました。依然として、無器用さも、時間が人の三倍かかるのも全くも変わりませんが、「無器用な自分に安心していられる」。そんな自分を感じています。欠点を受け入れる。自分に安心できます。

トータル・カウンセリング・スクール

■文責：金藤晃一（きんとう・こういち）

高校入学後、不登校、神経症となり、家庭内暴力に発展。TCSに出会い回復。大学卒業後、カウンセリングの傍ら、各地で講演をしている。



発行元：トータル・カウンセリング・スクール（TCS）

ホームページ：<https://www.e-tcs.com/>

E-mail：info@e-tcs.com