

当論文内に掲載されているすべての文章の無断転載、転用を禁止します。

第5 教程（教育分野に関する心理カウンセリング）

飯島 崇

セルフコントロールはなぜ難しいのか。

人生を「幸福」に生きるにはどうすれば良いか。「社会的成功」を得るにはどうすればよいのか。多くの人が悩んでいるが、セルフコントロール出来れば、それだけで、必ず「幸福」も「社会的成功」も得る事が簡単に出来てしまう。

なぜなら、「幸福」を得てきた人、「社会的成功」を得てきた人は必ずセルフコントロールをしているからだ。

でも、そのセルフコントロールも誰もが出来る事ではない。それは、難しいからだ。

たとえば習慣化するために毎日一時間、勉強する！と決めていてもついテレビを見てしまったり、インターネットをしてしまったりと続かない。

わたし事ですが、今までに何度も「明日から」「明日から」と「宣言」しながら、「何度も」「何度も」挫折してしまっている。そして、挫折するたびに言い訳を探してしまっている。

なぜか、意思が弱い事もあるが、そもそも「宣言」するほど、それをやること自体にそれほど「やる気（気持ち）」がなかったのだ。

なぜ、「やる気（気持ち）」が無いのに「継続」だけを「宣言」してしまうのか。それは、なんでも良いから「継続してやる事」に意味があると考えているからだ。

そこには自分の心と真剣に向き合っただけの「宣言」ではない、「継続」する事だけに意味があるとの考えから生まれる「継続」がある。

もっと良く考えるとそこには、小さいころから（親からも、学校の先生からも）「継続」する事に意味があるとか、「継続」こそ成功の近道とか…、つまりこの「継続」と言う教えが原因であると感じてしまう。

さらには自己啓発本などにも「継続」の素晴らしさが詳しく書いてある。それも、その気にさせてしまうほど魅力的に。

しかし、なぜそれを「継続」させる必要がるのか、本当に自分の人生にとって必要で大切な「継続」なのかをほれほど真剣に考えてこなかった。

だから、長続きしないばかりか、無意味な努力だと感じてやめてしまっていたのである。

セルフコントロールが出来ない理由もそこにあるのではないのでしょうか。

つまり、セルフコントロールの事を考えた時、一番必要なのは、そのセルフコントロールが自分の人生に必要なのかを真剣に考えることで、真剣に考え、思えば自然と自分の心はそれに答えようとすると感じるからだ。

そして、自然と「やりたい」、「続けたい」という感情をコントロールしなくていい状態が生まれ、そして、感情をコントロールしなくていい状態、いわゆる「自然体」になれば、

セルフコントロールも無理なく出来るようになるのではと感じる。