

オリジナルの「人生の意味」を創造するために

フェルトセンス・コーチング 門屋 綾さん

—門屋さんがコーチングで目指しているのは、こういったものですか？



思い通りにならない出来事や人間関係に直面した時に、自分の権利を守るために我を通すばかりでなく、自分も活かして相手も活かせるような柔軟な自己主張と協力体制を創れる真の主体性ある生き方ができる大人たちが増えていくように力を尽くしたいです。

具体的には、母娘問題や父娘問題など家族間トラブルに悩まれている方を対象に、母親や父親の価値観の呪縛から解放されて、今のご自身の価値観に沿って柔軟にコミュニケーションすることができるようになるコー

チングを打ち出しています。

—呪縛から解放されて、柔軟にコミュニケーションができるようになるには、どのようなプロセスが必要なのだとお考えですか？

親の呪縛に縛られていると感じている人は「自分は不幸だ」と思い込んでいます。でも、ご自身が感じておられる不快感や不幸せだという感覚は、両親や他の人達に責任があるのではなく、自分自身が考え方や行動を変えることで解消できるものだと分かると、日々が楽しくなってきます。

一人でも家庭で建設的な話し合いを選べる考え方や行動が出来るようになると、やがては家族みんなの変化を生み出します。あなたが主体的に生きようになることで、他のメンバーも主体的に生きようになるのです。実はそれは、家族関係に限ったことではありません。職場の人間関係や友人関係でも同じです。

—なるほど。被害者としてではなく、主体者として生きる、ということですか。

真に主体性ある生き方とは、お互いの意見が食い違い、利益が相反する時でも、お互いが納得できる落としどころを見つけようとする生き方だと考えています。そして、落としどころを見つけるためには、あなたオリジナルの「人生の意味」を創造し続けることが大切です。

簡単に言うなら、毒母・毒父と両親を詰り自分の不幸を嘆きたいとき、相手のどんな行為に怒りや悲しさを感じているのか、嘘偽りなく正直に感情を受容していくことです。そして、自分のどんな考え方がその感情を生み出していたのかに気づいて、間違った考え方を変えていくことです。

今の生き方で何かが行き詰っているなら、その生き方を変えようと決意する。そして、どうして生き方を変えたいか、その意味を自らに問い続けることです。

—オリジナルの「人生の意味」を創造し続けるとは、例えば？

私の体験談を例に取り上げます。もしも、同じような体験をされている方がいらっしゃったら、少しでも励ましになればと思います。

私は、父方・母方ともに虐待の連鎖している家庭で育ちました。父は過疎化の進んだ山間の村育ちです。子どもの頃から農作業の労働力として、しつけと称する暴言と暴力を受けて育ちました。ただ、その様なしつけは、父の子ども時代にはよくあることだったかもしれません。

母は幼い頃に両親が離婚、育児放棄をされています。両親に代わって祖父母に育てられましたが、この様な生い立ちの人は、昨今は多くなっているかもしれませんね。

このような背景を持つ父と母が見合い結婚して、私と兄を育ててくれました。残念ながら、円満な夫婦生活とはいかなかったです。ふたりとも良い意味での家庭モデルを知らませんでしたから。私も兄も、子どもの頃は父によくしつけと称する暴言や暴力を受けました。子どもでしたから、無防備で父の怒りを避ける術を知らなかったことも原因です。

母との関係も問題がありました。成長し母の立場に対する理解力が深まるのと比例して、母から相談を受けることが増えてきました。そして、母が理解して欲しいように

私が母を理解できなかった場合には、母に「母に育ててもらえている立場にいることを嫉妬される」というオプションまでついてきました。母が子どもの頃に、欲しくても持てなかった家族の形を持っていることで、嫉妬されるようになったのです。

その当時は本気で両親のことを、毒母・毒父とっていましたし、私は悲劇のヒロインだと思い込んでいました。色々な経験をしました。人生はお先真っ暗だと思ったことも数々あります。しかし、「他人から酷いことばかりされる」と思い込んでいる悲劇のヒロインでい続けるのが、ある日心底嫌になったんです。「この両親や人生経験を、私が選んだんだ」そのように考えるようにしたんです。

この視点の転換には、実は劇的効果があります。なぜなら、真の主体性を生きることができるようになるからです。「なぜ、この舞台設定を選んだのか」その意味を問い、**答えを導き出し続けることが、オリジナルの「人生の意味」を創造し続けることとなります。**

—どんな「人生の意味」を創造するために、門屋さんはその舞台設定を選ばれたのでしょうか？

私の場合でしたら、家族関係とはコーチになるためにあった舞台設定ですね。両親からは、沢山のことを教えてもらえました。人間の弱さはもちろんのこと、本人が変わると決めさえすればより良く変化できること。また、母からは「ありのままに話を聴く姿勢とは何か」という、コーチとしての基本的な在り方を教えてもらいました。

オリジナルの「人生の意味」は、その時々あなたが置かれた状況や立場によって更新していくものだと思います。人生で起きる困難に対して、臨機応変に柔軟に成長していけるなら、何かに躓いてもそれを挫折とは思わず乗り越えられるでしょう。

母娘問題などの家族関係トラブルは、真正面から取り組むのには辛くて大変なこともあります。最もあなたを成長させてくれる関係とも言えます。そのギフトを受け取るには、両親との関係で抑えてきた感情を受容して、どんな価値観に縛られて行き詰ってしまったのかひも解いていく必要があります。また、行詰ったあなた自身を裁かずに、赦していくことも大切です。

母娘問題や父娘問題では、両親を愛せなくて苦しむことになるのですが、まずは愛せない現状をただ赦していきましょう。いきなりオリジナルの「人生の意味」が見つかる

らなくても焦らずとも良いのです。それは、長い時間をかけて見つけていくものだからです。

【門屋 綾】



愛媛県松山市生まれ。両親共に愛情不足の家庭で育ち、虐待の連鎖する不安定な家庭環境で育つ。幼い頃から「人はなぜ生きるのか」に関心があり、その答えを求めて大学では臨床心理学を専攻。無条件の肯定的関心・共感的理解・自己一致というカウンセラーとしての在り方について学ぶ。

卒業後は自活するため、一般企業に営業事務として約8年間勤務。結婚・流産・7年間の不妊治療経験を経て、長年燻っていた実母との対立が激化。改めて「人はなぜ生きるのか」答えを求めてカウンセリング兼コーチング

を受けたことで、コーチングの魅力に目覚め本格的に学習開始。大学時代から約20年かかったが、長年に渡る家族の問題を根本的に解決。昨年、12月「[フェルトセンス・コーチング](#)」を起業。

現在、匿名電話カウンセリング「[ボイスマルシェ](#)」にて、母娘問題を専門に担当。

[川越クレアモール献血ルーム](#)にて、月2回ほどカードを使ったコーチングを実施。

また、大平知恵子コーチの「[働く女性のオアシス Web『ジャンヌ』Jeanne](#)」にて、課題に取り組む一人の女性として読者コラムを寄稿中。