

同じ幸福への切符?! 磯部 隆

先頃の研究会で、標題テーマを提示しましたら、反響を呼んだこともあり、以下お役に立てばと思い紹介します。



バーンと同じく人間性心理学（自由意志重視）に数えられるグラッサー博士の幸福になるにはの提言です。

注目の一点目は、今を楽しむことはもちろんですが、「身近にいる大切な人との人間関係」に維持・向上です。これを最高10点、最低0点で、大切な人との関係をスケールリング（数量化）していくと効果的です。よい関係を願っての条件のもと、例えば夫（妻）との関係は何点か。「そう5点ですね」

「で、どんなことで5点ですか？」と、その中身をきちんと拾い出していく。不足している点でなく、**できている5点を拾い挙げる**こと。具体的には、毎朝挨拶をしている。買い物には一緒にいくなど列挙していく。その列挙ラインに乗った上で、では6点になったときには何が加わるか、イメージしていく。関係のスマールステップに向け、イメージしていくことが秘訣です。

注目の二点目は、現在の自分は何を価値があると信じているか。日本や世界遺産、名所旧跡をはじめ、家族団欒、食事・栄養・健康、近所づきあい、政治・社会教養など、何を価値があると信じているか？

例えば、交流分析や人間関係の心理を深めること。ちなみに筆者が寄稿するのは、学びの支援に価値があると考えているからです。現在は何点かと数量化して明確化すると効果的です。秘訣は、もう1点アップしたら、何が加わるかをイメージしてゆく。自己啓発を促進できます。

さて、三つ目は、「同じ幸福への切符」を誰からも奪っていませんか？！

同じ切符とは、①—③です。各個人の価値観の違いがあるとは言えばそれまでです。その点で、臨床的に誰しも得たい大事な同じ切符なのだという見解です。

考慮したいのは、「幸福への切符」を批

* 幸福（心の健康）になるには？

- ①あなたが選択している人生を楽しんでいますか？
- ②あなたの身近な大切な人間関係を維持（又は向上）させていますか？
- ③あなたが価値があると信じていることを行っていますか？
- ④これら、「同じ幸福への切符」を誰からも奪っていませんか？

（参照：グラッサー博士.一部修正）

判したり、文句を言ったり、責め、脅したりする「コミュニケーションの取り方」です。「関係を壊す取り方」です。相手の切符を阻害し邪魔していないか振り返り対処できるかです。

私たちはいわば、「一人ひとりの宇宙」を生きています。この世に人は縁があって生まれ、掛け替えのない人生を歩んでいます。周囲をひどく阻害し、迷惑をかけないかぎり、自分の価値を生きる権利があります。アサーティブな生き方をする権利があります。

その点で、「同じ幸福への切符」の認識です。三つの項目を挙げた上で、他者の切符をディスカウント（値引き）していないかの検討・吟味です。人間関係は、二重にも三重にも係わる重要な「今、ここでの関わり」であるからです。

以上、「同じ幸福への切符」は、交流分析の目ざす「OK-OKの立場」に向けて問われ続ける課題です。