

★アサーティブの仲間たちによる

エッセイ  
& コラム

## 気持ちに名前を付ける

まゆみさん・滋賀県

『気持ちに名前を付ける』ことが私を救った話、  
きいてください。

☆☆☆

今年、末っ子の大学受験。出願書類の提出やお金の払い込みが期日までにきちんとできなければ、我が子の努力とは関係ないところで、希望の進路実現が1年待ちになってしまう。これは親の責任と、気を引き締めていたはずだったのに……。

またやってしまった！いつもの物忘れミス。

それは、ある10月の朝、推薦入試の出願が明日までだと気がついた。受験料の支払いもできていない。何でそんな大事なことを、ポッと忘れてしまうんだろう。

その日の昼休み、職場から銀行へ行こうとバッグの中を確認すると、関係書類一切をはさんだクリアファイルが見あたらない。

「え？なんでないの？先週からずっとバッグの中にあっただのに。」

バッグの中も、車の中も、デスクの周辺も、あちこち探しまわったのにどこにもない。

手が冷たくなって冷や汗がにじむ。となりの席の同僚がいぶかしげに尋ねてきた。

「何かないんですか？」

「そうやねん。もう、何であたしってこうなんやろ。」

平静を装いながらそう応えたが、涙があふれそう



になった。はたと動きを止め考え込むが、頭がぼ～つとして何も考えられない。

「あかん、しっかりしなきゃ！」

と心の中で喝。後は、家のどこかしかない。帰らなくては。上司に時間休をお願いして、車に飛び乗り一路家へ。運転しながらもいろんな思いがせわしく頭をめぐる。あのクリアファイルがなければ絶体絶命だ。

ハンドルを握る手が汗ばむ。前を見ているようで見ていない。はっと気がつくセンターラインをはみだしそうに走行している自分に気づく。

混乱している気持ちを口に出して言ってみた。

「あかん、あかん。わたし、焦ってるわ」

そしたら、すーっと熱がひいていくのを体中で感じた。「危ない、停まろう」路側帯に停車した。そして、自分の気持ちに誠実になり、もっと言語化してみた。

「すっごい混乱してる。なかったらどうしようって恐れてる」

すると、どんどん落ち着いていく。不思議だけど落ち着いていく。やっと自分に戻れた気がした。

「大丈夫。家にあるって。わたしが大事な物を捨てたりすることが今までにあった？ いつもきちんとしまってる。そのしまったところを忘れるだけ。さあ、探しに帰ろう」

静かに、白のホンダストリーム、発進！ 家までの1km。安全運転、落ち着いて！

結果は、やはり家にありました。大切に引き出しに片づけてありました。「今週は、銀行には行けそうにない」と思って、先週のある夜一旦片づけたのでした。いそがしさに追われて、本当にばたばたの暮らしになっていることを反省しつつ、深呼吸ひとつして、銀行に向けて再び車を駆りました。

☆ ☆ ☆

もしもあのままの状態で走り続けていたら……と思うと、ぞっとします。事故を起こしていたかもしれない。きっとそういうときに、思わぬことって起こるんだ。

心の混乱には、魔力がある。それは簡単に自分の理性や判断力を食い尽くす。自分なのに自分でないような状況に陥ってしまう。

そうならないためにできること、それが『気持ちに名前を付ける』こと。そしてその気持ちにOKを出すこと。

自分自身、アサーティブネスの講座で何度も学んでいたけれど、実際こんなに効果があるとは思ってもよらないことでした。



## ■ 購読メンバー募集のお知らせ

特定非営利活動法人アサーティブジャパンは、人と人とのよりよいコミュニケーションを旨として活動する市民団体（NPO）です。アサーティブネスについてもっと深く勉強したい、基礎から学びたい、あるいはアサーティブネスを自分の地域や団体でも開きたい、という方々のために、講座の開催、トレーナーの派遣、トレーナーの養成、情報の発信等の活動を行っています。

**「購読メンバー」にお申し込みいただくと、年間4回アサーティブネスに関する最新情報とエッセーなど他では読めないアサーティブネスの情報を満載したニュースレター「アサーティブらいふ」をお届けします。**

購読料は1年間：1,000円  
2年分まとめてお支払いいただくと  
**1,800円とお得です！**

忘れた頃に、お手元に届きます！！

定期的にアサーティブネスを意識したい方へぴったり！

## 編集後記

・今号よりプチリニューアルし、ページが2P増えました。新しく増えたのは、新コーナー「アサーティブネストレーナーへの道」と、各ページ欄外の「講座のひとこと感想」です。「トレーナーへの道」は「演歌の花道」を思わせるようなタイトルロゴが気に入っています。毎号連載していく予定ですので、どうぞお楽しみに！「講座のひとこと感想」では、みなさんからいただいた講座の感想を紹介していきます。目指せ、昔の『ぴあ』の欄外コーナー！（古くてすいません…）

・4月よりホームページがリニューアルしました！！ さらに見やすく、使いやすく、アサーティブネスの情報満載でみなさんのお越しをお待ちしております。（さ）



<http://www.assertive.org>