

## 習慣ですからね

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン  
「今日のフォーカスチェンジ」第2322号  
(2010年3月8日発行)より

ひとの言動は、基本的に、そのひとの日々の習慣にもとづいています。その習慣は、反復によって強化されます。いい習慣であれ、そうでない習慣であれ、反復し強化されたものが、習慣となっているわけです。

こころの習慣もまた、同じことがいえます。自分にとってネガティブな考えかたも、これまでの反復・強化によって習慣づけられてきたものです。

それをやめたい場合、おおくのひとは、それを否定するところから、はじめようとします。「こんなことではだめだ」「こんな考えはやめよう」そんなふうにね。でも、これはあまりうまくいきません。否定すればするほど、反作用が起こるからです。ネガティブな感情が、増幅されてあがってきます。

次に、その習慣を、見て見ぬふりをしようとしします。部屋に落ちているごみを見無視するみたいにね。もちろん、これもたいていはうまくいきません。無視しているうちに、勝手に、ごみがなくなってしまうたら、それは、ただのオカルトです(笑)。

そのこころの習慣は、あなたが、長年なれ親しんできたものなのです。そして、その習慣は、あなたが生きていくために、必要だと思ってきたから、これまでずっと、寄り添いつづけてきてくれたのです。たとえそれが、かんちがいであったとしてもね。

まず、それをみとめましょう。これまで、自分を守ろうとしてくれてきた、その習慣に、「ありがとう」と言いましょ。もしもできたら、抱っこして、「よしよし」してあげてもいいくらいです。だって、それはあなたがたぶん小さいころからずっと、そばにいてくれたはずなんです。「このほうがいいんだよ」と、ずっと思いこんで、あなたを「サポート」してきたのです。そして、おそらく、それでよかった時期も、きっとあったはずなんです。

だから、まず、感謝してあげましょよ。「ありがとう。今日までつきあってくれて」って。

でも、すべてのものには、卒業というものがあるのです。子どものころの服が、いつか着られなくなるようにね。その習慣も、いつのまにか、あなたが生きていくためには、そぐわないものになってしまったただけなんです。

だから、否定するのでも、無視するのでもなく、ただ感謝して、そっと抱きしめてあげましょ。あなたにはふさわしくなくなってしまった、その習慣が、安心するまでね。

これは、何度でも何度でも、繰り返してみてください。何しろ、習慣ですからね。反復すると強化されます。「いいんだよ。そんなふうに感じて」「なんたって、長年のつきあいだからね」「でも、そろそろ卒業」「ありがとね、いままで」そんなふうに会話しながら、終わらせていってあげてください。

ときどきは、思い出して、使ったっていいんですよ。そんなことも、現実に

はよくあることです。使ってしまったあとで、「ああ、なつかしいなあ」くらいに思っていればいいんです。(笑)

そうして、ゆっくりとゆっくりとてばなしでいくんです。いつくしみの気持ちをこめて、てばなしでいくんです。(けっして、がけから突き落としたりはしないでくださいね～)

その習慣を使わなくなるころには、いつのまにか、あなたには、あたらしい習慣がやってきていることでしょう。たぶん、これからのあなたを生きていくためにふさわしい習慣がね。

どんなにゆっくりでも、遅すぎることはありません。気がついたら身につけていたというくらいが、ちょうどいいのです。何しろ、習慣ですからね♪

●日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」(かめおかゆみこ編集・発行)は、2003年11月1日創刊。2009年4月、2000号達成。3秒で読める携帯版もあり。無料講読は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>