

2013年1月

留学生のためのカウンセラー通信 第4号

保健管理センター 留学生担当カウンセラー 生田 かおる

トイレ掃除をするとなぜ願いが叶うのか

皆さんは、毎日トイレの掃除をしますか？日本では、トイレをきれいにしていると願いが叶う、と信じている人がいます。映画監督、お笑いタレントの北野武氏が成功の秘訣はトイレ掃除だったかもしれないと言ってから、この考え方が広まっています。会社経営者にも、この考え方を信じて、トイレ掃除を日課にしている方がいます。日本の体操オリンピック選手の中にもトイレ掃除を実践している人がいます。日本人はトイレ掃除に特別な意味づけをしているように思えます。

今月号では、トイレ掃除をしているとなぜ願いが叶うのかを心理学の視点から考えてみたいと思います。

失敗したことについてくよくよと考えている時、どんな言葉を心の中で唱えているでしょうか？「～をすべきだった」「なぜあれをしなかったのだろうか？」というような言葉ではないでしょうか？こうした言葉を唱えていると、どんな気持ちになるか想像してください。自分を責める気持ちが強くなり、次第にみじめな気持ちになるのではないのでしょうか？失敗したその時点で時間が止まり、思考や行動も止まり、次の行動に移れなくなることが多いと思います。

そんな時に日課のトイレ掃除を始めると、トイレ掃除に注意が向き、一瞬、失敗のことを忘れることができます。トイレがきれいになることで、少しの満足も得られます。何か違うことをすることで、気持ちが変わる経験を皆さんもお持ちでしょう。トイレ掃除をすることで気持ちが変わる、という効用が一つあります。

トイレ掃除をしていると願いが叶う、成功につながる、という自己暗示の効果は大きいです。失敗があったとしても、「トイレ掃除をしているから大丈夫だ」という暗示が気持ちをすぐにリセットしてくれ、次の行動を起こすことができます。この「大丈夫だ」という感覚もトイレ掃除の効用であると思います。

トイレ掃除の効用として、気持ちの切り替えと大丈夫だという感覚を挙げました。小さな失敗があっても、この2つがあることで、目標に向かって歩み続けることができます。その歩みの積み重ねが願いを叶えることにつながる、と私は考えます。

気持ちを切り替える方法をもっていることは、願いを叶える大きな力になります。

*留学生担当カウンセラーは、毎週月曜日9:30~16:30に、学生センター1階にある保健管理センターにいます。

*相談予約を取りたい方は、保健管理センターまで。電話：045-339-3153