

# 目的を達成するための手引き—今日から使える—

保健管理センター 留学生担当カウンセラー 生田 かおる

## その1

### 望ましい未来をありありと思い描くこと

日本にいらした目的は何ですか。

日本にいらしたばかりの方も、しばらく日本に生活していらっしゃる方も、目的を達成したご自身の姿をありありと思い描いてみてください。

皆さんはどこにいますか。座っていますか、立っていますか、それとも、横になっていますか。どんな感じがしていますか。何が見えますか。そこには、どんな香りがありますか。何か音は聞こえますか。周りには誰かいますか。その人たちは何をしていますか。

目的を達成したワクワクした気持ちも味わってみてください。こうして望ましい未来を思い描くことは、皆さんが前に進むために役立ちます。

精神科医のフランクは、望ましい未来を思い描くことで生き延びました。彼は、その経験を以下のように語っています。

その冬の日、私はポーランドの収容所で、寒空の下を行進させられていました。身につけていたのは薄い衣服だけで、靴には穴があいていました。栄養不足と重労働のせいで、体調を崩していた私は、せきこみ始めました。激しいせきがとまらず、ついに、その場にしゃがみこんでしまい「これで終わりか」と思いました。

その瞬間、私はポーランドの強制収容所とは違う場所にいました。想像上で、戦後のウィーンで「死の収容所の心理学」と題する講演を行っていたのです。私は、想像上の聴衆に向かって、もう立ち上がって歩き続ける体力は残っていない、と観念した日のことを話していました。そして、続けて「私は立ち上がることができたのです」と想像上の聴衆に言いました。聴衆にこう語りかける自分の姿を想像するうちに、現実には私は立ち上がり、歩き始めることができました。

フランクは未来をはっきりイメージし、それを実現したいと強く思うことで、現実の一步を踏み出したのです。

望ましい未来に意識を集中することは、目的を達成するのに有効な方法です。

次号では、どのように行動を起こすのかについて触れます。

\*カウンセラーは、毎週月曜日9:30~16:30に留学生センターの105か102にいます。

\*相談予約を取りたい方は、カウンセラーの生田 (email: ikuta102@ynu.ac.jp) か保健管理センター (電話: 339-3153) までお願いします。