

## 変化への備え

オーガナイズの悩みに対して、それを変えようという心の準備ができていますか。変化の過程における今の自分の立ち位置を確認することでプロセス全体を把握することができます。

**変化に必要なフェーズ（段階）について学ぶ前に、次のポイントについて考えてみましょう。**

特にCD（慢性的に片づけられない）状態の人は、変化が如実に現れるまでに長い時間を要することがあります。変化の過程には実際に行動するより考えなければいけないこともあります。このすべての過程が変化するプロセスには不可欠です。

変化の段階によって不安定な状態に陥るときもあります。段階をまたいで前進と後退を繰り返すこともあります。ある局面を二つ同時に迎えることさえあります。変化とは最初から最後まで真っ直ぐな道を突き進むというより、山や谷を越えながら一歩ずつ歩いていく長旅のようなものになるでしょう。

### フェーズ1 最初に起こる心のざわめき

変化が起こる前に、何か違和感を覚えるはずですよ。

- 例えば、本、何かの記事、TV番組、友人とのおしゃべりを通じて、何か疑問に思うことがありましたか。片づけられないことで日常生活に支障をきたしていると思いませんか。
- もしそうなら、今は変化における「ざわめきの段階」で心の準備をしようとしているのです。まだ行動に移す準備はできていませんが、違和感を感じるなど意識が高まっています。
- ここで立ちどまる人もいますが、中には次の段階に積極的に移ろうとする人もいます。

### フェーズ2 可能性を見いだす

次に進む前に、変化を起こす方法を考え始めています。

- 心のざわめきに気づき、変化における「可能性の

段階」を考え始めています。

- 現状に不満を持ち、何か違うものを望んでいます。
- 自分で変化を起こすことに不安を覚えて身動きが取れなくなり、誰かに助けを求めようとしているかもしれません。
- この段階ではオーガナイザーを雇うことを考えているかもしれませんが、ポイントは「考えている」です。変化への決断はまだできていません。考えを言葉にしたり、助けを求めたりすることを恐れているかもしれません。

### フェーズ3 助けを求める

苦しみや追い詰められた気持ちが高まり、徐々に次の一步を踏み出そうとしています。

- 可能性の段階を過ぎ、「助けを求める段階」に移りました。変化について考えるだけでなく、プロのオーガナイザーやセラピスト、家族や友人に電話やメールで連絡するなど行動に移ります。

## 変化への備え

- 自分一人だけでは思い描いているような変化は起こせないと感じています。
- 何人かのオーガナイザーと面談して、適切なサポートを得れば変化できると期待しています。
- 決断して意識が高まり「行動する段階」に進むまで、しばらくこの段階に留まることもあります。

### フェーズ4 話すだけはもう終わり

何度も考察を重ねていろいろリサーチもして、いよいよ行動に移す準備が整いました。

- この段階では変化に必要な身体的、精神的、経済的なリソースの準備をします。
- オーガナイザーを雇い、オーガナイズの悩みについて取り組み始めます。
- 誰かが助けてくれることに対する安堵感と共に、「実際の作業」が想像以上に大変なことに対して苛立ちを覚えるかもしれません。
- 前に進むと決心してポジティブな気持ちでありながら、その進み具合は早くはありません。

- 経過には浮き沈みがあるので、この「行動する段階」は長期間に及ぶ可能性があります。

### フェーズ5 人生いろいろ

人生にはいろいろなことが起こるので、今後の見通しや決心の度合いが変化することがあります。

- 大切な人との死別、離婚、病気、服薬の変更、転職、世界危機、または子供の巣立ちといった大きな出来事は、オーガナイズの過程に好影響も悪影響も及ぼします。肯定的に捉えれば、こうしたことが「加速段階」への後押しとなり、物事の見方や今までのパターンを変える刺激にもなります。
- 自分が求めるものがこれまで以上に明確になります。何を保管して処分するかももう悩みません。疑念に対する答えははっきりしています。
- この段階での進歩は速く、活力に満ちており、オーガナイズに対する目標はすぐ目の前です。

自分の心の準備ができている時のみ、人は変わることができます。強制されたり説得されたりして変わることはありません。未知に対する恐れより、そのままの苦痛の方が大きくなったときに変化は起こります。作家のアナイス・ニンの言葉にも「花を咲かせるリスクより、固いつぼみのままでいる方が辛い日がやってきた。」という引用があります。変化は、強く願う気持ち、固い決意、強い姿勢、そして心のこもったサポートシステムによって可能になるのです。