

学生相談室だより NO.13

リオ・オリンピック、パラリンピックで多くの日本人のアスリートの活躍に感動しましたが、彼ら彼女らのそこに至るまでの道のりに思いを寄せながら・・・。

今回のテーマは“自分らしく生きるために！”です。

〈ウサギとカメの物語から〉

カメはどうしてもウサギに負ける。それでもカメはウサギと競争し続ける。

カメは山が一番価値があると教えられ、そう思い込んでいる。

カメは海に行くと、「フー」と気持ちが落ち着く、山の動物たちはどこか自分と違う。

しかし、カメは「海はダメで、山に価値がある」と思い込んでいる。

『自信と劣等感の心理学』加藤諦三著より



私たちは、自分という認識のない心の状態で誕生して、外からの色々な刺激や情報を得て自分という自己意識と価値観が形成されていきます、あたかもカメが山に価値があると信じているように。

人は乳児期・幼児期・児童期を経て青年期を向え、アイデンティティの確立という、一大事業に12歳から22・23歳まで取り組んでいるのです。そこでは、悩み・苦しみ・自分を見失いそうになることがあるかも知れませんが、それと向き合い乗り越えていく、まさにそれが青年期なのです。

アイデンティティが確立された状態とは

- ① 自分が自分であるということに迷いや動揺のない状態。
- ② 集団の中で、自分らしくありながら自分の居場所を確保できる状態。

私たちは、親の庇護から抜け出し、自立という道を歩まねばなりません。これは動物の宿命とも言えるでしょう。そのためにも青年期という、約10年間のこの時は“自分さがし”と“自分創り”を行い、アイデンティティを確立し、自分は自分という明確な意識をもつことで、周りに惑わされず、信念を持って決断し、自分の人生に責任を持ち自分らしく生きていくことが出来るのです。

人生という道には、楽しさや喜びだけでなく逆境や苦しみもありますが、それらに屈することなく、それらを糧として成長し、自分らしい未来を実現するためにもアイデンティティの確立は欠かせないものなのです。

.....

学生相談室は、お一人おひとりをとっても大切にしています。どうぞお気軽に利用して下さい。

☆場所：3号館 2階 ☆開室：月曜日～金曜日 10時～17時

☆担当：(月曜日) 佐々木宣雄 (火・木・金曜日) 佐伯 里花 (水曜日) 松川 睦美

予約は、学生相談室へ直接電話、メール、または保健室でもできます。面談の入っていない時間には直接おいでいただいても大丈夫です。

〔記〕 学生相談室カウンセラー 佐々木宣雄