



学生相談室便り NO. 4



新学期が始まり、ゴールデンウィークも終わり、草木の緑が色を増してきています。東日本大震災から1年以上過ぎましたが、まだまだ傷跡も深く、悲しみも癒されていないですね。生きること、人生には様々なことが起こりますが、その一つ一つをしっかりと見つめ、受け止めていけるようにしたいですね。

今回のテーマは「自己肯定感はお守り」です。

私たちは赤ちゃんのときは、みな宝玉のように輝いていて、自分を否定などしていません。成長する過程で、いつの頃からか劣等感や自己否定感という荷物を、ほとんどの人が背負ってしまうようです。

でも劣等感をパワーにして大きな人間になる方も大勢います。子供のころ弱虫・泣き虫だった方が、強くなりたいと道場に通いオリンピックの柔道で金メダルを獲得した古河政彦選手もその一人です。一方、劣等感から自分の価値を矮小化し、自己否定を強めてしまう方もいます。

本来 “自分の最大の味方は自分” であるはずなのに・・・。

出来ることもあるし出来ないこともある。得意なこともあるし不得意なこともある。優しい心もあるが意地悪な心もある。強い自分もいるが弱い自分もいる。失敗もしたが上手くやれたこともある等々、実はそこに自分らしさがあり、個性があり、存在価値があるのです。

自分が出来る部分や得意な部分から自信を持つのもひとつの方法ですが、本当の自己肯定感とは自分という命の存在そのものを丸ごと受け入れることです。自分を受け入れることが出来ると他人も受け入れることが出来るのです。

“自分は自分であって大丈夫” という自己肯定感とは、苦しいとき、辛いときに自分を救ってくれる “お守り” なのです。勇気の源なのです。みなさんが自分らしく生きることを願っています。

相談室をご利用下さい。

3名のカウンセラーが曜日を決めて、皆さんの来室を待っています。

- ・月曜日から金曜日 午前10時～午後5時
- ・電話 0225-22-7713 内線 2241

電話又は直接おいで下さい。予約は保健室・学生支援係でも受付けています。

- ・担当カウンセラー

(月) 佐々木宣雄 (火・木・金) 佐伯 里花 (水) 松川 睦美