

カウンセラーだより 11月号

みなさんこんにちは。湊川高校キャンパスカウンセラーの明石です。悩みごとに限らず、思っていることを誰かと語りあってみると、違う角度から見ることができたり、考えが深まったりすることがあります。語りあう相手には、友達や家族、あるいは先生など身近な人たちがいることと思いますが、内容によっては、身近な人にはかえって言いにくいこともあるのではないのでしょうか。



十代後半は自分について悩むことの多い年代です。自分についての悩みも、身近な人にはなかなか言いにくいものです。普段周りの人に見せていない部分だったり、隠したい内容だったり。あるいは悩んでいることそのものを知られたくない人もいると思います。明るくふるまっているけれど、実は人（特定の人）とのコミュニケーションが苦手だと感じている人や、空気を読みすぎて本当の気持ちが言えなくて苦しいという人。なかには、そもそも自分がよくわからないという人もいます。

（残念ながら）大人になっても自分について悩むことはあります。でも、「本当のところ、自分は どうしたいのか」に気づけるようになると、悩む時間は少なくなります。自分はなにが好きで、 とういときに充実感を感じられて、どんなときに自由でくつろいだ気持ちになれるのか。逆に、 どんなことが自分にとって苦痛なのか、なにを許容することができないのか。

自分について悩みやすい人は、考えを言葉にするときに、「私は」「僕は」と自分を主語にしてみると、「自分は どうしたいのか」にたどり着きやすくなります。「みんなは」とか「〇〇さんは」とか、他の人を主語にしていると、それが見えにくくなってしまいます。周囲のことは一旦脇においておいて、まずは自分の根っこを確認する。それが確認できたら、おいておいたことを再び取り出して、そこで工夫できることを考えてみる。ときには誰かと対立せざるをえないことや、あえて自分を隠すことを選ぶこともあります。そんなときこそ、「自分で選んだんだ」という思いは、深いところでの支えになります。



自分について悩む時期は、自分を知るための大切なときでもあります。語り合うことを通じて、みなさんが自分らしく生きていく道を探すお手伝いができれば、心理カウンセラーとしてこんなにうれしいことはありません。

