

～カウンセラーだより～

三田市立狭間中学校

スクールカウンセラー 山本 典子



こんにちは。スクールカウンセラーの山本典子です。

1学期も残りわずかとなってきました。4月に新しい年度が始まり、GWを挟んで一気にここまで駆け抜けてきて、気がついてみたら身体も心も少し疲れているなーという人もいるかもしれません。もしかすると勉強に、クラブに、遊びに…充実した毎日が忙しすぎて、疲れを感じる暇さえなかったという人もいるかも??? 夏休みにはいる前に、是非自分の身体や心の声に耳を傾けてみてください。もし疲れやストレスがたまっていることに気づいたなら、どうすればよいでしょう。いくつかの答えがすでにひらめいたことと思いますが、全然思いつかない、どうにもならないという人は声をかけてくださいね。



自分らしさとは

中学生のみなさんの年代は、様々な制約から解き放たれて、広い世界に自由に羽ばたいていく躍動感にあふれる時期です。しかし、それと同時に、色々な規則や競争の中で、自分の存在意義を示すことが求められる時期でもあります。

願わくば、周りで起きていることに振り回されず、自由に自分らしく生きていきたいところですが、なかなかそう上手くはいかない現実があります。また、自分らしく生きるってどんなことなのでしょう。

自分らしさを求めているはずなのに、私たちは他の人のことがとても気になります。みんなが何をして、何を話題にして、何を着て、何を観て、何を聴いて…ということが知りたいし、そこから大きくはずれてしまうことに恐怖を感じることもあります。SNSなどで誰かと情報や意見を共有することで、世界が広がったような解放感や、集団の一員になれたという帰属感や安心感が得られます。そして、自分がみんなの中でどれくらいイケているか、学力はどのくらいの順位なのか、SNSで何人からフォローされているか…と自分の価値を、いつの間にか他人を基準に量ってしまいがちです。それは本当の「自分らしさ」と言えるのでしょうか。



人生の荒波の中で、他の人と切磋琢磨し、競い合うことで自分を高めていくことも大事です。しかし、どんなに大きな波で表面が荒れていようと海の奥深いところには平穏な静けさが広がっているのと同じように、ひとりひとりの人間も、周囲の環境の変化などによって移ろいやすく、また、傷つきやすい表面があるのと同時に、奥深いところに少々のことでは動じない核のような部分があり、それが本当の「自分らしさ」といえるものなのではないのでしょうか。それは外に向かって存在を主張するものでも、周りとの比較によって価値が決まるものではなく、あくまで自分自身の中にあるものです。普段は奥底に隠れているので、自分でもその存在を意識していないこともあるのですが、ひとたびその存在に気づくことができたなら、いざというときの拠り所とすることができるはずです。

この夏、「自分らしさ」、「自分らしく生きること」に意識的に向き合ってみませんか。

(参考：Burch,V.2019『マインドフルネス』創元社)