
自己探究と成長を望むあなたへ

第5章

25 / 自分らしさ

今年は例年のない猛暑が続いていますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。前期末試験が終わると、いよいよ夏休みですね。からだところの調子には十分気を付けて、楽しんでお過ごしください。さて、今回は、“自分らしさ”について少し考えてみたいと思います。

アイデンティティとは？

「アイデンティティ」という言葉を聞いたことがあるかと思います。アイデンティティはエリクソンが用いた言葉で、日本語では「自己同一性」と言われ、「自分が自分であること」を指します。アイデンティティは普通2〜3歳くらいの段階でその基礎が築かれます。そのころ、鏡に映った自分の顔を自分のものと認識できるようになり、自分と他人を区別できるようになります。ちょうどみなさんの年齢は思春期〜青年期に該当します。アイデンティティはだいたいこの10代後半から20代にかけて確立していくとされています。



自分らしさが見つからない…



子どものころの「ヒーローになりたい」「宇宙飛行士になりたい」「アイドルになりたい」というような夢が、成長するにつれて自分を客観的に見ることができるようになったり、現実的な面を色々と考えたりすることで、どうやら実現することが難しそうだと感じることも多いと思います。その時にこれまでに作られてきた自己を清算して新たな自分を作っていくことはなりません。そこで躓いてしまうと、自分が何者でもなくなる恐怖にかられ、犯罪や非行に走ってしまったり、他者からの意見や反応ばかり気にしてしまったりということが起こる可能性があります。

自分らしさはどうやって見つける？

自分らしさを見つけるために、まずは自分の好きなこと、楽しめること、落ち着くことは何かを考えてみるというのは大切です。なかなか今楽しいと感じることがない人は、小さいころに好きだったこと、やってみたいと思うことなどを考えてみるのも1つかもしれません。また、自分の長所や得意なことを考えてみるのも手です。そして、自分がずっと大切にしていることを考えてみてください。大切にしているものは、言葉や好きなもの、考え方、尊敬する人などどんなことでも良いです。そういったことを考えるのは、自分がどのような考えを持っているかを整理するのに重要だと思います。逆に“嫌だな”“しっくりこないな”と感じる時は、自分らしくない時かもしれません。その時々のお気持ちを大切にしていくことで、自分ってこういう考え方を持っているんだということが見えてくることがあります。“自分らしさ”がピンとこないという人は、もしよければ夏休みの間に少し考えてみてください。



2023年8月 vol.5 (林星香)

26 / 自分はどんなタイプ?

秋も一段と深まり肌寒い日が続いていますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？ 11月は高専祭もあり、疲れが出ている人もいるのではないのでしょうか。今回は、自分を理解するヒントとなるようなこととお話しできたらと考えています。自分を理解して自分と上手く付き合えるようになることで、少し気持ちが楽になると良いと思います。

ユングのタイプ論

精神科医で心理学者であるユングの「タイプ論」についてお話ししたいと思います。ここで言うタイプとは、事象に対する個人の意識的な態度についてのことです。これは、その人の人格を決めつけるものではなく、自分はどれに近いかというのをタイプに分けてみることで、1つの指標として考えていただけたら良いと思います。

タイプは「内向-外向」と「4つの心理機能」から以下の8つの基本類型に分けられます(図1)。

基本類型

	思考 論理や意味、モノ重視	感覚 五感で判断	感情 好き/嫌いなど感情に従う	直観 「なんとなく」が大事
内向 じっくり考える	心の内部の無意識的な主観を重視。新しい「見解」を見出すことを得意とする。	周囲の人と異なった感覚の持ち主。他人と違うところに美しいと感じるなど独特のセンスがある。	外から見ると控え目で不親切に見えることもあるが、深い同情や細やかな感情を持っている。	周囲が皆話題にしているニュースには無関心。目に見えないものを直感でわかる。だがそれを他人に伝えるのが苦手。
外向 他人や物事に興味	外的な事実などを重視。客観的な考えで良い組織を作ったり役立つ理論を提唱したりする。	客観的事実をそのまま受け取るリアリスト。そのときのその場をそのまま楽しめる。	自分の気持ちに素直に生きており、周りに合わせて調和した楽しい雰囲気を作ったりできる	思いつきや可能性で行動することができるアイデアマンだが、コツコツ長続きするのは苦手。

[図1] 8つの基本類型

4つの心理機能は、思考⇔感情、感覚⇔直観となっており、2つの軸になっています(図2)。どれか1つのタイプにぴったり当てはまる、というわけではなく、例えば直観と感情の間くらい、というようにどちらも近いかなという人もいとされています。また、普段は思考が優勢だけど、時に感情が爆発する、ということもあります。どれがいいとか悪いとかということもなく、自分はどれに近いかな、ということを考えてみて、自分の人との関わり方や、考え方のクセを知っておくということが大切なのではないかと思います。



[図2] 4つの心理機能

参考：『ユング心理学入門』 河合隼雄 著

27

自分の強みを見つけよう

イビチャ・オシムさんが、5月1日に80歳で亡くなりました。オシムさんは2006年から1年半の間、日本代表の監督を務め、日本人の特徴を「強み」として活かしたチームを築きました。日本人の特徴とは、俊敏さ、勤勉さ、組織力などです。従来の日本のサッカーは、他の国をモデルにしていました。たとえば、ゴールキーパーがボールを受け取ると、高く深く相手チームの中に蹴り返すという攻撃です。しかし、体格に恵まれない日本選手は、落下点でのボール争いに負けることが多く、その弱点を克服するために、身体を鍛えることを第一にトレーニングを積んでいました。これに対して、オシムさんは、日本人の「強み」を活かした素早いパスでボールをつないでいく方法を目指しました。

また、2011年からの4年間、ラグビー日本代表のヘッドコーチだったエディー・ジョーンズさん(2年前の相談室だよりで紹介)も、「強み」を活かす考え方でした。

外国の監督によるチーム作りが共に「強み」を引き出すことだったのは、偶然ではないように思います。

ところで、日本のスポーツは、従来、「型」(形)を重視する傾向がありました。おそらく柔道や空手などの伝統武芸の「型」の影響かと思います。「型」は長い年月を経て出来上がった合理的なものです。

「型」は誰もが習得できます。しかし、やがて習得した「型」に加えて、自分に馴染むようにしていく工夫が必要となります。個性に合わせていくことを、武芸では「破」と呼んでいます。「破」は、「型」をもとに自分の「強み」を活かして、自分らしさを確立することと言えます。

オシムさんが日本チームの特徴を「強み」として活かしたことは、これにあたると思われます。

これらのことは、人の成長にも通じるところがあります。たとえば、人に言われたり教えてもらったりしたことを、その通りに実行することで今まではうまくやってきた。しかし、やがて型どおりにしてもうまくいかなかった、目の前の高い壁に圧倒されるようになった、ということはありませんか。「このままでいいのか」という不安に襲われることだってあるかもしれません。もしかすると、壁が一体何なのかというときさえよくわからないときもあります。このようなときに、自分の「強み」を活かして乗り越えることが「破」にあたります。

それでは「強み」とはどのようなもののでしょうか。元来、人は様々な能力を持っています。見かけ上、短所とみさなれているものもあります。「強み」は、自身の性格、才能、環境、関心の中にある健康的な部分にサーチライトを当てて探り当てるようなものです。

「強み」は、願望のような内的なものと同様に社会関係のような外的なものも、うまくかみ合ったときに発揮されます。たとえば、ある学生は絵が得意ですが、授業に集中できずノートに落書きばかりしていた。しかし、その学生が授業の内容を絵にかいたり視覚的にまとめたりした結果、授業に集中できるようになり、友人たちからもノートを見せてほしいと頼まれるようになった。この場合では絵を描くことが「強み」になったと言えます。

「強み」の最大の特徴は、自身が楽しみながらできる点です。元サッカー日本代表のゴールキーパー川口能活さんは、オシムさんの練習はハードだったが、「やっていてワクワクしてすごく楽しかった。」と話しています。

大リーガーの大谷選手は、不調時にイチローさんに相談したところ、「自分の才能をもっと信じた方がいい」とアドバイスをされたそうです。それが“変わるきっかけ”になったと話しています。全日本がオシムさんにアドバイスを求めたように、困難にあたり不安に襲われたときなどに、相談したり、助言に耳を傾けることも一つの方法だと思います。

2022年6月 vol.3 (佐藤秀喜)



28

好きなものにはワケがある

自分の心と身体に問いかけよう



夏休みも終盤に差し掛かりますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。それぞれどのような夏を過ごしましたか？ 今年はいかほどのように気軽に出かけることが難しく、夏恒例のイベントや旅行など、外へ出てリフレッシュできる機会は少なかったかもしれません。更に今もなお続くこの暑さや、新型コロナウイルスによる生活の変化なども相まって、今まで以上になんだか疲れたり、イライラしたり…心と身体に不調、感じていませんか？

まもなく前期末試験も始まります。休みが明ける前のこの時期に、今一度、自分自身の心と身体の調子を振り返り、「不調があるな…」と感じたら、早めの休息やリラックス、リフレッシュなどしてくださいね。

ストレスは人生のスパイスである

「疲れが溜まって…ストレスのせいだ！」…そんな風を感じた方にちょっと伝えたいメッセージがあります。

以前、保健室の高橋先生より「ストレス」についてのお話がありました(相談室だより臨時号 vol.4 参照)が、そこでも触れられていたように、ストレスは一般的にネガティブなイメージが強いですが、実は適度な「良いストレス」は私たちの成長・発達にとって不可欠なものです。「良いストレス」とは目標や夢、いい人間関係など自分のモチベーションをアップさせてくれたり、元気にさせてくれる刺激とその反応です。ストレス研究でノーベル賞を受賞したハンス・セリエ博士は「**ストレスは人生のスパイスである**」という言葉を残しています。つまり、適度なストレスは私たちの人生を豊かにしてくれる調味料のようなものなのです。この言葉、なんだかちょっと元気が出ませんか？ ストレスのない生活はありませんが、日々の様々な刺激が、みなさんの生活をよりよくするための「スパイス」となりますように。

「好きなもの」を大切に

それでもやっぱりなんだかもやもやしたり、またその気持ちをうまく言葉で表現できず、もどかしさで余計にイライラする、なんてこともあると思います。そんな時は、自分の「好きなもの」を大切にしてみてください。

時に無心になってモノづくりに没頭したり、自分の気持ちに合う言葉や何かを探そうと必死で文学作品を読んだり、アニメや漫画の誰かのセリフにもものすごく勇気づけられたり…私たちは「好きなもの」に救われたり、そこから自分にとって大切なことをたくさん得ています。また自分の好きなものについて誰かに話をするだけでも、心の奥にあるもやもやが少しずつ形をとって見えてくることもあります。そう。「**なにかがすごく好きになったとき、そこには生きていくために必要な、とっても深いワケが隠されている**」のです。

これから季節は秋に向かいます。秋は何かに取り組むのにはうってつけの時期。みなさんもそれぞれの「好きなもの」にじっくり向きあう、そんな時間も持ってみてくださいね。



参考文献：岩宮恵子『好きなものにはワケがある 宮崎アニメと思春期のころ』ちくまプリマー新書

29

自分の新たな側面を見つけよう

猛暑が続く毎日ですが、みなさまいかがお過ごしでしょうか?前期末試験を乗り越えれば、いよいよ夏休みですね。時間のあるときに少し自分と向き合う時間があると良いのかもしれないな、と思います。今回は、自分のことを知るヒントとなる「ジョハリの窓」という概念についてお伝えしようと思います。



「ジョハリの窓」とは心理学モデルの1つで、人間関係を構築したり、自己理解を深めたりするために用いられることが多いです。図1のように自分自身を4つの側面に分けて考えます。自分がどういう人間だと思うか、まずは自分で整理し、信頼できる人に自分のことを聞いてみると良いかもしれません。

ジョハリの「4つの窓」とは?

◆開放の窓

自分が考えている自分と、他人から見た自分が一致している状態で、この領域が大きいほどコミュニケーションが円滑だとされています。

◆盲点の窓

見せたい自分と他人から見た自分が違う状態や、自分自身では気づきにくい部分のことです。

「いや、自分はそんなんじゃない」と思わずに、“自分ではそう思ってたけど、周りから見るとそう見えるんだな”と知っておくことも大切なことです。

◆秘密の窓

他人には見せない自分のことです。もちろん全てを曝け出す必要はないと思いますが、なかなか開示しにくい自分自身の苦手なところや悩みなどのネガティブな部分も知ってもらうことで、理解してもらえたり、気持ちが楽になったりすることもあります。

◆未知の窓

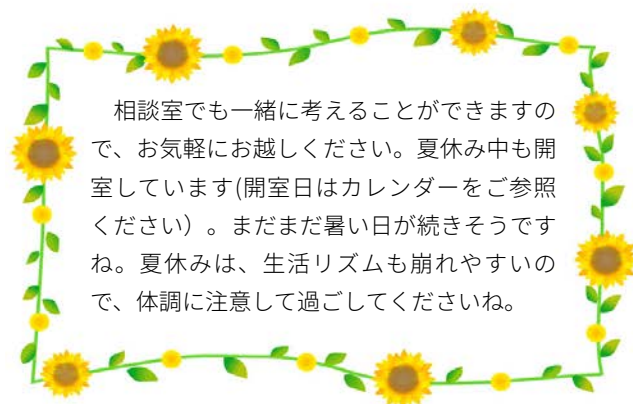
潜在能力とも呼ばれ、誰も知らない自分の秘めている可能性の部分であり、自分が成長していく上で大切な部分です。新しいことに挑戦した時に発見できることもあります。



図1 ジョハリの窓

開放の窓を増やすには?

「盲点の窓」は、他人からの指摘やフィードバックを受け入れることで、「秘密の窓」は自己開示をすることで、「開放の窓」に変えていくことができます。



2022年8月 vol.5 (林星香)

30 / わたしの中の「光」と「影」

みなさん、新年明けましておめでとうございます。また新たな一年が始まりました。今年の干支は「寅」。「寅」には「動く」の意味があり、春が来て草木が生じて伸びようとする状態を表すそうです。このことから、寅年は、芽を出したものが成長する、これから成長する物事の始まる年とされています。

今もまだ、変わらず不安定な世の中ではありますが、虎のように力強く、勇敢に立ち向かいながら、より一層成長していけるような、そんな1年になるといいですね！



人は誰でも「影」の部分を持っている

新しい年、始まり。とてもめでたく光ある時期ですが、光のあるところには必ず影ができる。人の心も同じで、私たちは誰でも、自分の中に、自分にとって苦手だったり、折り合いがつかなくなったりする部分を持っています。これは「影」と言われるもので、人間誰にでも「影」の部分があります。「影」にも色々ありますが、自身の「人格の影」というものがあります。例えば、「同性で、虫が好かないという人」を思い浮かべてみてください。それが自身の「影」のイメージです。その人は、理由もなく何だかとてもイライラさせられたり、折り合いがつかない人だったりします。クラスの中にそういう人がいることや、家族がそうだという場合もあるかもしれません。



© ふわふわ、り。

そんな人が見つかったら、今度はその人のどこがいやか、どういう所がいよかをちょっと考えてみてください。「影というのは、自分の無意識のうちにある“自分自身はこうは生きたくない”と考えているような部分」です。普段、自分の中ではその部分を認めたくないの、「自分にもそういうところがある」とは気づきませんが、他の人の中にそれを見つけます。これを“影を投げる”＝「投影」と言います。同じような部分が私の中にある。自分の中にあるから、他の人に反応するんです。何も関係なかったら反応はしないですからね。

「影」と対話する

では、その「影」にはどう対応すればいいのでしょうか。まず大事なのは、(影が)「あることを認めること」。他の人の持っているいやな部分が、自分にもあることを認めるだけでもOKです。「影」は逃げようとする追いかけてくるので、少し立ち止まってみることが大切です。「ちょっとどうしてもこの人は苦手」という人がいたら、どこか自分の中に共通するものがあるのではないかと考えてみてください。だから同じようになれというわけではなく、**「腹がたつだけ」ではなく、自分と何らかの関係性を見る**ということは、実はすごく面白いことで、**そういう人たちは自分にとって一番多くものを教えてくれる存在でもある**からです。

ただし、「私」をそのままに、違う側面を入れ込むというのは実はとても難しいことなので、そんなに無理する必要はありませんし、ずっとその人のことが嫌いでも大丈夫です。ただ、こういった見方をちょっと入れることによって、しんどい関係を見直すというのもいいのではないかな、と思います。



光と影は、ふたつでひとつ。自分の光の部分も、影の部分も、どちらかが自分なのではなく、どちらも大切な自分自身の一部です。新しい1年の幕開け、そんな光さす1年の始まりに、ちょっとだけ影になっている自分についても振り返る、そんな機会になればいいな、と思います。

参考文献：桑原知子『教室で生かすカウンセリング・アプローチ』日本評論社

2022年1月 vol.10 (澤樹亜実)

31 / 孤立から孤独へ

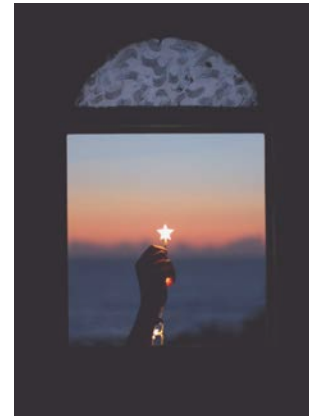


暦の上では秋真っ盛りですが、今年は異例の暑さでまだまだ日中は暑い日々が続きますね。ただ、よく五感を研ぎ澄ましてみると、あれだけ毎日力強く大合唱していた蝉の鳴き声は、優しい鈴虫やおおろぎの音へと変わり、暑い中でも時折、肌触りの良い涼しい風の気配があったり、空の色や雲の形の変化、金木犀の香り…など、確実に秋の気配が深まってきていることを実感します。

特に、いつの間にか明らかに日の入りが早くなっていて、夕暮れ時の帰り道、一面に広がる美しい夕焼けを目にすると、なぜか少し物悲しく寂しい気持ちを抱き、あれだけ終わって欲しかったあの夏が少し恋しくなって、もはや遠い昔のことだった気さえしてくるかもしれません。

そんなこの時期に感じやすい寂しさやもの悲しさ、そして孤独。それは、誰かと一緒にいても、楽しい時間を過ごしていても、時々ふとした瞬間に感じるがあります。そんな時、みなさんはどうその気持ちに向き合いますか？

まず初めに大切なこと。この孤独は、孤立とは異なります。外から見ると同じで、孤独も孤立もポツンとひとりでのいる状態ですが、当の本人が内側から見ている心の世界は違います。簡単に言えば、**孤独には安心感が、孤立には不安感がある**。孤独は、心の世界でも自分ひとり、心は鍵のかかる個室にいて、外からの侵入者に怯えなくてよいから、寂しくはあるものの安心して自分のことを振り返ることができますが、一方で孤立の場合、心は相部屋にいて、嫌いな人や怖い人、悪い人などが出たり入ったりしているため、外からの色んなネガティブな声に脅かされています。そんな孤立している時、私たちは「ひとりぼっちだ」や「寂しい」などとは思えず、心の中には自分を責める声が吹き荒れています。心の中を飛び交ううるさい声が消え、ポツンと一人でのいる自分に気づいて初めて、「**ああ、私は寂しかったんだ**」と思える、これが孤独です。そして、そうなれて初めて、人は誰かに話を聞いてもらいたいと他者を頼ったり、逆に誰かの話を聞いてみたくなるのかもしれません。



孤独は、人との繋がりがある前提での一人であり、ある種の安心感があるからこそ一人で自分と向き合って考えることができますが、孤立だと不安に圧倒されてしまいます。必要なのは、「**自分を傷つけない他者がいる**」のを**実感**すること。そして、それは繋がりの中でしか得にくいものであると思います。人は、他者との繋がり(関係性)で傷つき、悩みもするけれど、人を癒し、変化させることができるのもまた他者との繋がり(関係性)なのではないでしょうか。

そうした孤独を経て、誰かに話を聞いてもらいたくなったら、それはあなた自身が人と繋がり直すためにとても大切なことが起きているのかもしれません。そんな時は相談室にもどうぞ。「聞いてもらう」には力がある。孤立している時には考えたり感じたりできないことが、繋がりがあれば可能になる。よければあなたのお話をぜひ、私たちにも聞かせてください。

参考文献：東畑開人『聞く技術 聞いてもらう技術』ちくま新書

2023年10月 vol.7 (澤樹亜実)

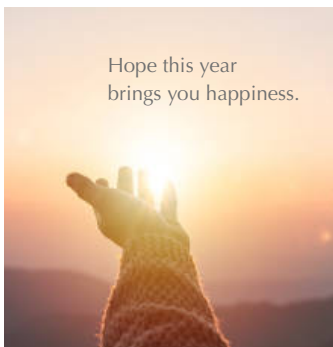
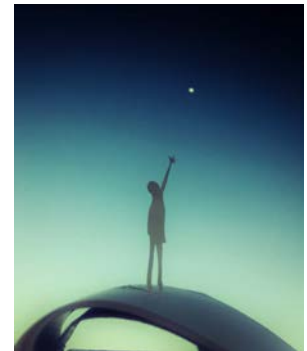
32 / 幸せについて



新年明けましておめでとうございます。今年の干支は「辰」。辰には「ふるう、ととのう」という意味があり、元々植物の形が整った状態を表すそうです。また、辰すなわち「龍」は中国では古くから偉大な生き物、神の化身、様々な霊力を持つものと考えられ、その力強さから権力の象徴ともされています。

2024年はそんな辰年の中でも「甲辰(きのえたつ)」の年であり、物事の始まりと捉えられる「甲」と「辰」の2つが合わさる本年は、“新しいことを始めて成功する、今まで準備してきたことが形になる”、そんな縁起のいい年となりそうです。龍のように力強く、しなやかに。それぞれが自分らしく奮い、整う1年となりますように。

新しい1年の始まり。“今年はどんな1年にしたいですか?” …そう尋ねられたら、きっと誰もが、少しでも幸せな1年を願うことと思います。みなさんは、どんな幸せを思い浮かべ、願いますか? 谷川俊太郎さんは、『幸せについて』という本の中でこんな風に書いています。「胸がいっぱいになって涙が滲んでくるような幸せもあるし、人目を気にせず道で踊り出したくなる爆発的な幸せもある。後になって〈ああ、あの時幸せだったんだな〉って気づく幸せもあるよね。」また、「長続きする幸せは平凡な幸せだ。言葉を代えるとドラマチックな幸せは長続きしないからこそ濃い。幸せが毎日の暮らしの低音部を担っていて、幸せだってそういうことにも気づかないくらいBGMみたいな幸せが、一番確実な幸せかもしれない。」「何かが始まる幸せ、何かが終わる幸せ。ヒトは毎日違う幸せをそれと気づかずに味わっている。」とも。



1年の初めには、あれをしたいとかこうなりたいたいとか、あれほど希望に胸を膨らませていたけれど、1年の終わりになると、劇的な変化は何もなく、何もできていなかった自分、何も変わっていない自分に気づいて落ち込んでしまったりする。そんなふうに、人は目に見える変化や成果など、形あるものにとらわれがちだけれど(もちろんそれは大事なことであります)、たとえ形にはならなかったとしても、その影で、人知れず努力したこと、ワクワクしたりドキドキしたり、眠れなくなるほど夢中になったこと…そんなプロセスやその時の感情も、自分が自分に向き合った大切な軌跡で、幸せの1つのカタチなのかもしれません。

谷川俊太郎さんはこうも言います。「幸せは自分ひとりのものだから、他人と比べることもできません。」目標に邁進するのはとても素敵なことだけど、うまくいかずに終わった時、他人と比べて自分に自信をなくして落ち込んでいる時は、少し立ち止まって深呼吸して、ゆっくり周りを見回すのもいい。そうすれば、今まで気づけなかった、でも確実にそこにはある、あなただけのBGMみたいな幸せに気づくことができるかもしれません。

それでも、やっぱり私たちは、希望に満ちた、生き生きとした未来を願わずにはいられません。何かが始まる幸せの予感。なんだか訳はわからないけれども自分の中から湧き出てくる、そんなエネルギーみたいなものを大切に。今年も願わくば、みなさん1人1人が、それぞれにとって幸せな1年を過ごせますように。

引用文献：谷川俊太郎『幸せについて』 ナナログ社

2024年1月 vol.10 (澤樹亜実)