

学生相談室からのおしゃべりタイム

第3号

～本物の自分になるために～

沖縄キリスト教学院大学・沖縄キリスト教短期大学

2014年7月

みんなほんもの

トマトがねえ、トマトのままではいけばほんものなんだよ

トマトをメロンにみせようとするから、にせものになるんだよ

みんなそれぞれほんものなのに骨を折ってにせものになりたがる みつを

相田みつをは、いまのままで、そのまま私たちひとりひとは本物なのだと言う。けれど、それを受け入れて行動することは意外とむずかしい。言葉を持った人間は、あれこれとよけいなことを考え、情報過剰から頭でっかちになり、自分が分からなくなっていくからだ。学べば学ぶほど、たくさんの常識やルールや知識に囚われて、自分で自分を縛っていく。けれど、人はこのような無知、未明をへて本当の自分に至っていくものである。本物の自分=自己一致に至るには、言葉をしっかり活かして現実に適応し、同時に、言葉という嘘から自由になって、直に感じて行動すること(=直感を磨く)が重要である。

人間関係において、あなたがあなたのままでいられるようになれば、時は自然に動き出し、あなたは自分が行くべきところへと導かれる。そんな時、あなたの個性はいきいきと輝いているはずだ。例えば、どもって、緊張して、話しているにもかかわらず、人の心を捉えて離さない人がいる。そこには、本物の自分がある。「できなくてもオーケー、できてもオーケー」の分に応じて生きる境地になれば、あなたは本当の自由人である。

では、どうすれば本物の自分に出会えるのだろうか・・・

大学生という時期は、不安定で落ち着かず、自分のことがよくわからないものだ。自分の将来、目標に向かってまっしぐら！という人は案外少ない。小学生や中学生のころ、「自分の長所、短所」について考えてみたことがあるだろう。自分で書きだしたり、近くの友達と話し合ったり、また他の人に気づかされたり。ちょっとした発見が嬉しかったり、落ち込んでみたり。大学生になるとそういう機会はなかなかないのかもしれないが、「自分について考える」ことは、とても有益だ。大学生活の途中で立ち止まって考えてみよう。こ

の考えから発展していき将来の自分や、かかげる目標もきっと見えてくるだろう。

ちょこっと心理テスト

現在のあなたにあてはまる項目に○をつけてみよう。

- 1. 私はときどき、いったい自分はどんな人間なのかわからなくなる
- 2. 異性とデートすることなどめったにない
- 3. 今の自分は本当の自分ではない
- 4. 私は自分に自信がもてないことがある
- 5. 私は自分がどう生きればよいかわからない
- 6. 私には不安なことがたくさんある
- 7. 自分の考え方（価値観）が正しいかどうか迷う
- 8. ときどき、無責任な行動をとってしまう
- 9. 困ったときには親の考えに従うことにしている
- 10. 本当にやりたい仕事はまだ見つかっていない

いくつ○がついたかな？

○が7つ以上ついた人は、本物の自分にまだ出会っていないのでは？

○の数が少ない人ほど、自分をよく知り、本物の自分に近づいている。

本物の自分を知るために、「自分とはどんな人間なのか」「将来どんなことをやりたいのか」「生きている意味は何だろうか」といった問題について考えてみる必要がある。自分らしくいられるにはどうしたらいいか、自分はどんな職業に就くと自分をいかせるか、どんな友達と一緒にいると心地よいか、考えてみよう。

迷いを感じる時「学生相談室」も気軽に利用してみてね。

