

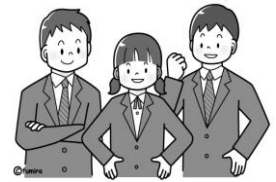
こころ通信

平成 29 年 9 月号



こんにちは。スクールカウンセラーの菅宮です。
夏休みはいかがでしたか？十分に夏を満喫できた人も、心残りがある人も、再スタートの時です。自分のペースで、いいスタートができればいいですね。

「性格」は生まれつきではない



「性格」は、対人関係と密接な関係があります。対人関係の中でどうふるまうかという行動パターンや癖を「性格」と捉えることができます。また、何かを選ぶ時に、何が自分にとって、ため(善)になるかと判断する傾向やパターンも「性格」といえます。このように考えると、性格とは、普段の生活の中で、「自分で決めてきた・選んできた」行動の結果ということができます。

例えば、好きな人と目が合ったのに、目を逸らされた～この時、あなたなら、どう考えますか？ある人は「自分を避けた・自分が嫌いだから」と考え、落ち込みました。またある人は「目にゴミが入ったから」と考えたので、平常心でした。また別の人は「私に気があるから」と考え、前向きな気持ちになりました。このように、人は何かをする時、他の行為や考え方をすることもできるのに、いつもある特定の行為を選びがちです。これが、「性格(行動パターン)」になるのです。

「ほめられたい」「認められたい」「注目を浴びたい」と強く思っている人は、他の人の評価や顔色が、必要以上に気になります。そして、できない自分を責め、願いを叶えてくれない周囲の人を責めます。また、「自分のことは、好きですか？」と訊かれて、「嫌い」とか「好きではない」と感じる人は、自分の性格のあれもこれも、長所というよりは短所に見えてきます。そうすると、人間関係や何かにチャレンジすることに消極的になります。そして、人とうまく付き合えない自分・積極的に活動できない自分が、余計に嫌いになります。

冷静に考えてみると、自分をよく見せる必要はなく、他者の見方に自分を合わせることはないので。自分が他者の期待を満たす必要もないように、他の人も自分の期待を満たす必要はないのです。また、人間関係や活動に積極的になれないことを理由に、自分を嫌いになることもないので。でも、つい同じように考えが巡ってしまうのは、「性格(行動パターン)」が、いわば、めがねやコンタクトレンズのようになり、それを通してこの世界を見るので、自分にとっては、全てがあまりにも当たり前になっているからです。



直木賞作家の恩田陸さんはこんな記事を書いています。『これまでは飛び続けるのに必死で、目的地の野原ならどこでも良かったのに、今は前もって地面に描いておいた、直径 5メートルくらいの赤い円の中に着地したいと思うようになった』と。人の評価を気にしないことは、どんなに著名な方にも難しいことですね。

この秋、自分のかけている<めがね>を見直してみませんか？

<相談室>おしゃべりするくらいの気持ちで、気軽に利用して下さいね。

来校予定日: 9/14, 21, 10/5, 12, 19

(いずれも木曜日)

