

充電する場所

平成 30 年 2 月

立川女子高等学校

カウンセラーだより裏

私たちは赤ちゃんの時、誰か大人に世話をしてもらわなければ生きていけない存在でした。一人では歩くこともご飯を食べることも出来ませんでした。でも成長するにつれて、一人で歩けるようになったり、お話ができるようになったり、一人でご飯が食べられるようになったりと、少しずつ自分で出来ることが増えてきました。また、ほんの短い間ならば親から離れられるようになり、私たちは少しずつ自立してきました。



でも小さい頃は、親と離れて遊んでいたとしても、さびしくなったり怖いことがあったりすると、すぐに親のところへ走って戻っていました。特に困ったことがなくても、時々親のところへ戻って親に守られていることを確認しては、また遊びに行ったりしていました。



このように、幼児が心の支えとしている親のような存在を「安全基地」と言います。つまり、「安全基地」とは私たちの心のエネルギーをチャージしてくれる、携帯の充電器のような役割を果たす場所や人のことを言います。幼い頃は父親や母親が「安全基地」だった、という人が多いと思いますが、大きくなるにつれて、親に甘えてばかりいることも出来なくなってきます。そこで、私たちは無意識のうちに「母親」の代わりになりそうな「安全基地」を探して、そこで心のエネルギーをチャージしていることが多いようです。

嫌なことがあった時やさびしい時に、くつろげる場所があるならば、その場所がその人にとっての「安全基地」です。自分のお部屋だったり、図書館のお気に入りの場所だったり、特定のカフェに行くと落ち着いてくつろぐという人もいるかもしれません。また、一緒にいて安心出来る人がいるならば、その人が「安全基地」として機能していると思います。親友が安全基地だと言う人が多いようですが、やっぱり安全基地は親だと思っている人も少なくないようです。飼っているペットや小さい頃から大切にしていたぬいぐるみが「安全基地」だという人もいるかもしれません。

嫌なことがあった時、我慢したり努力したりすることは、とても大切なことですが、それと同じくらい心をゆったりと落ち着けて、エネルギーをチャージすることも、とても大切なことです。疲れた時に無理しないで、しっかり休むと、また元気に頑張れることが多いと思います。休むことは決して無駄なことではなく、むしろ心の疲れを取る近道なのかもしれません。

つらい時のために、自分なりの「安全基地」を見つけておくと、とても便利です。ですが、自分の「安全基地」が、いつでもどこでも使えるとは限りません。特に特定の人が「安全基地」になっている場合には、相手の都合もあるので、いつでもその人が頼りになるとは限りません。ですから、1つだけでなく複数の「安全基地」を持っていると、より便利です。

