

ありのままの自分

平成 30 年 9 月
立川女子高等学校
カウンセラーだより裏

何年か前に「アナと雪の女王」という映画が大ヒットし、挿入歌の『Let it go(ありのまままで)』という歌もヒットしました。「ありのままの自分になるの」という歌詞がすてきな曲です。



「ありのまま」とは、自分がやりたいことだけをしていい、と誤解されそうな言葉ですが、「ムカつくから人に意地悪をしていい」とか「親にわがママを言うことが許される」ことが「ありのまま」ということではありません。

「ありのままの自分であること」を心理学用語で「自己一致」と言います。飾り気がなくて、見栄を張らない人を「ざっくばらん人」と言いますが、この「ざっくばらん」が「自己一致」に近い状態だと言われています。

「自己一致」の状態にある人は、失敗した時に素直に認めることができます。また、「努力してもどうしても出来ない」とわかった時には、その夢をあきらめ、新しい夢を見つけることができます。

なりたくてもなれない自分、やりたくても出来ない自分を認めることは、とても苦しいことです。自分にはその能力がない、自分にはその素質がない、とあきらめることも、つらいことです。能力があるのに、色々な事情であきらめなければならないことがあったとすれば、それは更につらいです。



そうした時、私たちはついつい他の人のせいにしたり、言い訳をしたくなってしまう。人をうらやましく思って、その人をいじめたくなったり、自分を責めてお部屋に閉じこもりたくなったりする人もいるかもしれません。

ありのままの自分であるために必要なことは、まず自分を好きになり、自分を大切に思うことです。「自分にはあれが出来た」と自慢するのではなく、「どうせ私なんかダメな人間だ」と落ち込むのではなく、不完全ながらも、自分なりに一生懸命に生きている自分が好きでいられるように努力してみましょう。これが出来るようになると、少しずつ「自己一致」が進んで「ありのまま」でいられるようになります。

「ありのままの自分である」ことは、時には傷つき、痛みを伴うこともありますが、大きな感動と安らぎを、私たちに与えてくれます。

