

人は皆パズルのピース

令和3年3月
立川女子高等学校
カウンセラーだより裏面



いよいよ3月となり、1~2年生のみなさんは進級が間近になって来ましたね。特に1年生のみなさんはクラス替えを前にして色々な気持ちになっている人も多いのではないのでしょうか。

今日は、「人の個性はまるでパズルのピースのようだ」というお話です。みなさんはジグソーパズルで遊んだことがありますか？ジグソーパズルは一つ一つのピースが違った形をしていて、一つのピースの凹凸にぴったり重なる別のピースを隣に繋ぎ合わせていくことによって一つの絵が完成します。

実は、人の個性もこのパズルのピースと同じなのです。自分の得意なこと、苦手なこと、好きなこと、嫌いなこと・・・それら一つ一つが凹凸の形をしていて、誰一人として同じ形のピースはありません。自分の苦手なこと・嫌いなこと（一見、凹のように見えるもの）も、それが得意な人・好きな人（一見、凸のように見えるもの）から見たら、凹凸がぴったりと合わさるピースの形なのかもしれません。ですから、自分の凹凸を嫌って責めたり、無理矢理変えようとしなくていいのです。もちろん、お勉強や生活習慣など、自分の生活を充実させるために努力することは必要です。しかし、それは持って生まれた才能や性格を否定したり、責めて嫌ったりすることは全く別のことです。

カウンセラー室には友達との距離感に悩む生徒がよく訪れます。これもパズルのピースと同じ解決方法が有効です。たまたま、その友達と自分のピースの凹凸の形が合わなかっただけなのです。そっと心の中で距離を置くのも良いでしょう。でもそれは、無視やいじめとは違います。たまたま隣り合うピースの形では無かっただけです。

無理して凹凸を合わせようとする、自分のピースの形がだんだんと分からなくなってきてしまいます。大きな一枚の絵「立川女子高校」というパズルの絵にとっては、あなたも友達も必要なピースの一つなのです。置かれる場所が少し間違っただけ・・・。だから、そのようなときは、「あ、自分のピースはこの場所じゃなかったのだな」「そうか、他のピース（他の人）と一緒になら上手く組み合わせられるかもしれない」と視点を変えてみるとスッキリするかもしれません。大切なのは、例え、心の距離が少し離れたとしても、「立川女子高校」というパズルの中で、自分と友達は繋がっているのだということ、どんなときも一つの絵の中で、お互いに必要な存在であるということです。少し嫌になったから、喧嘩をしたから、距離が離れたからといってすぐに縁を切るようなことはせず、その一見ネガティブに見える事柄を通して、「わたしとあなたは繋がっている」ということを、思い出していきたいですね。

自分の心のピースの形が分からなくなってしまったり、予想外の出来事や、日々の疲れの積み重ねなどで心が疲れてしまったときは、気軽にカウンセラー室にお話に来て下さい。予約は、保健室の先生か担任の先生に言う、または、カウンセラー室に直接来てカウンセラーに言うことで取ることが出来ます。

