

一人で生きる力をつけよう

令和4年11月

立川女子高等学校

カウンセラーだより裏面

つらい時や失敗した時、つい私たちは、そのことを人のせいにしたくなります。「〇〇さんがこう言ったから」「家族がこうしたから」と言い訳をし、他の人に責任を押しつけたくなったりします。

困った時に誰か他の人のせいにすれば、一時的に気持ちは楽になります。反省する必要も落ち込む必要もありません。ですから誰かに甘えて生きることは、とても楽な生き方のように思えます。しかし人間は、自分で考えて行動し、自分で責任をとることによって、自信がつき、我慢強くなります。例えば結果が失敗だったとしても、挑戦の繰り返しで私たちは少しずつ成長すると同時に、自立することが出来ます。ですから、いつも誰かに甘えて生きていると、成長も自立も出来ないということになります。

甘える相手は家族や友達など親しい人が多いと言われています。しかし、甘えることは、親しい人に負担をかけることになります。両方がお互いに甘え、お互いが相手の甘えを許していればバランスがとれるのですが、どちらか一方だけが相手に甘え、もう片方がいつも相手の要求を聞いていると、要求を聞き続けている方はどんどん疲れてきます。そしてついには我慢が限界を超えてしまいます。わがままを言う方もエスカレートしてきて「この程度のががままに耐えられなければ、私（僕）と付き合う資格はない」という思い上がった気持ちになることもあります。こうなると、二人の関係が壊れてしまったり、両方の心に大きな傷を残してしまうこともあります。

こういった悲劇を防ぐには、あまり相手に頼りすぎないことが大切です。信頼し合っている相手ならば、何かあれば一番先に相談しますし、時にはわがままを言うこともあって当然ですが、相手の我慢の限界を超えるほど頼ると、例えばそのような相手でも関係が壊れます。「この前は私が助けてもらったから、今日は私が相手を助けよう」というような「お互い様」の気持ちがなければ、いい関係は続きません。

「私を好きならば私の願いは全部聞いてくれるはず」と考えるのは間違いです。好きな人との関係をいつまでも続けるコツは、自分がしっかりと自立することと同時に、相手に甘え過ぎないことが大切です。つまり、家族や親友など信頼し合っている人と良い関係を続けるには、まず一人で生きていける力を身につけることが大切だと言えます。



もしかしたら、一人でも生きていく力がついて始めて、二人や三人で豊かに生きていくことが出来るようになるのかもしれない。