

自分らしさを考える

夏休みも終わり、2023年度も折り返しの時期に入ってきました。今のクラスや学年にもだいぶ慣れて、いろんなことを考える時間が増えるかもしれません。

突然ですが、みなさんは「私は〇〇です」といくつ答えられますか？

時間はだいたい5分前後で「私は」から始まる文章を作ってみてください。

(正式には20 答法・20 の私テストと言います。気になる人は調べてみてください。)



いくつか思いつきましたか？カウンセラーもやってみましたが、たくさん書こうとするとなかなか思いつかなかったり、何を書くか悩んだりしますよね。

例えば「私は立川女子高校の生徒です」、「私は食べるのが好きです」、「私は明るい人です」などなど…。みなさんが考えた「私は〇〇です」は、立派な「自分らしさ」の1つです。「自分らしさ」とは「自分は何者か、どんな人間か」ということであり、心理学では「アイデンティティ／自我同一性」と呼ばれます。

みなさんの年齢くらいの思春期・青年期と呼ばれる時期は、人生の中で特にアイデンティティ、つまり「自分は何者か」に悩む時期と言われます。実はあまり話題にならないだけで、誰しもが悩みを持ちやすく、悩むことはおかしいことでも間違っていることでもないのです。

これから将来何をしたらいいのだろう…、自分ってどういう人間なのだろう…、人と違う自分でいいのだろうか…。



いろんな思いや悩みがあるのではないのでしょうか。

「自分らしさ」は人それぞれ違い、正解はありません。おうちの人や先生、友達と同じではないのも当然です。一方で、正解がなく、人と違うからこそ悩みやすいのかもしれないね。

自分の性格や得意・不得意などの「自分らしさ」は、「自分は人と話すのが好きだな」とか「自分は周りに比べてスポーツが得意だな」といった具合に、人との関わりの中で気づくことも多いものです。そういった意味で、友達や家の人と話したり、先生に聞いてみたりすることで、自分と人の違いに気づくことも大切なことですね。

「自分らしさ」のことをもう少し詳しく知りたい人や、誰かと話したいと思ったら、カウンセラーのところにも来てみてください。一緒に話しながら考えてみましょう。

