



学生相談室だより



2015年12月
学生相談室
第2号

皆さん、こんにちは。今年度2回目の学生相談室だよりです。読んでくださった皆さんが、自分自身について、考えるきっかけになればと思っております。



自分って何だろう？



皆さんは、自分自身について考えてみることはありますか？普段はそうでなくても、一年が終わりに近づくこの時期に、自分のことを振り返ってみるという人もいないでしょうか。しかし、改めて「自分って何だろう？」と考えてみたとき、答えに困る人のほうが多いと思います。

「自分とは何か？」「自分はどんな人生を歩んでいくのか？」といった質問に対して、しっかりと答えられるようになることを、心理学では「アイデンティティの確立」といいます。アイデンティティを確立することはとても難しい課題です。ですから、簡単に「こうすればよい」という答えがあるわけではありません。ただ、長所だけではなく短所も含めた「自分」をポジティブにとらえられるようになることが大切であるといわれています。そこで、今回はそのためのヒントとなることを、以下に挙げてみたいと思います。

① 自分の長所を知る

大切なのは、「他の人と比べて」ではなく、「自分の中での長所は何か」と考えることです。例えば、絵を描くことであれば、「あの人と比べたらまだまだ下手だ」と考えるのではなく、「自分の中では絵を描くのが得意だ」と思うことが重要なのです。また、得意とまでは思えなくても、「好きなことは何か」という視点で考えてみることも大切です。

② 短所を長所に置き換える

元来、人の性格を簡単に、長所・短所と分けることはできません。例えば、「優柔不断」は「慎重」に、「意見が言えない」は「協調性がある」に、「落ち込みやすい」は「まじめに考える」と置き換えることもできます。自分の性格で短所と考える部分をノートに書き出し、それを長所に置き換えてみる練習をしてみてください。自分のことがもっと好きになるかもしれませんよ。

自分のことについて考えていく際に、ひとりで考えたいという人もいると思います。それはとても意味のあることですが、自分ひとりでは気づかないことも誰かに話を聞いてもらうことで気づくこともあります。ひとりで考えてもなかなか答えが出ない時や誰かと話したいと思った時は、お気軽に学生相談室にお立ち寄りください。

〈カウンセラー：若井・小池〉



学生相談室の場所

津田沼校舎 1号館 2階 / 新習志野校舎 12号館 2階