

## 課題 A

「真に自分であるために」

### 本文

高校生時代の私は、部活動に明け暮れ、部活動の仲間以外と交流するといった経験がなかった。大学という高校よりも広い世界に飛び出したものの、人間関係をうまくつくることができずとても苦しんだ。男性とですらうまくいかないのだから、女性となるとなおさらプレッシャーがかかる。しかし女性に信頼されるような人間になりたいという憧れも強くなっていく……。私という人間を殺さずに男女問わず素敵な人間関係を作る方法はないのだろうか。

今回、そんな葛藤から派生した「真に自分であるためにはどのような心持ちでいることが望ましいのか」という疑問に関する私の意見を、この機会をお借りして述べさせて頂きたい。無論、20年間しか生きていない私が経験し考えたことであるから、万人には当てはまらないかもしれないが、お許し願いたい。

今から2つの例を使って「真に自分である」には、自らが関わる「人」とのコミュニケーションの取り方が非常に重要であるということを説明していく。「人」とは単純に身近な人間だけを指すのではない。自分や相手の心の内側にある思考、性格、特徴のことも指している。普段は潜在的な「彼ら」ともコミュニケーションを取る必要があると私は考えている。

1つ目はカップルが食事デートの会計の際、男性が女性の分も支払うという風潮に関する例だ。そのとき女性側の態度が「彼氏なんだから私の分も払ってくれるよね？」という、やや傲慢な態度をとっていたらどうだろうか。実際、デートに来るという段階で、女性は男性よりも自分を魅力的に見せるためにかかっているコストが大きい（化粧品など）。デートが始まった時点で女性は金銭的にはマイナススタートである。つまり彼女の態度は妥当だと言える。しかし彼は彼女の事を好きなのにもかかわらず、気持ちよく支払うことができない。付き合い立ての頃は何とも感じていなかったものの、デートを繰り返すたびに彼の中には腑に落ちないある種の不快感が残るようになる。彼自身、デートで彼女に何かをしてあげること喜びを感じていたはずなのだが……。このような経験をしたことがある方は少なくはないのではないだろうか。

私はこの場面で足りないものが、「一歩下がる気持ち」であると考えている。本来はここに「感謝」や「尊敬」、「承認」、「相手を受け入れる寛容さ」などと表現したいのだが、私はそれ

らすべての意味を踏まえるためにこのように表現させていただきたい。彼女はカップルであるという彼との関係性をよりどころとしてやや傲慢な態度をとった。それが彼の「恋人として彼女を幸福にしたい」という気持ちを圧迫した。彼女は彼に特別に扱ってほしいという思いが強いため、彼の男性としての喜びを感じるはずの感情に接近しすぎたのだ。彼の不快感はこの接近しすぎた関係からくる人間関係の摩擦から発生したのではないかと思う。そのため彼女には、「彼が支払ってくれるのは当たり前的事ではない」と思うことで、彼から一步下がる必要があるのではないかと思う。そうすることでできた彼の心とのほど良い空間が、彼に男としての喜びと充実感を与えるので、また彼女とデートがしたいと思えるようになる（結果的にまた支払ってもらえる）。彼女も自分のために尽くしてくれる彼に、次のデートでは何かお返しを準備してしてくれるかもしれない。

そしてこれは、恋愛のような深い人間関係においての話だけではない。関係の深い浅いにかかわらずありとあらゆる人間関係に対して同様の事が言えると私は考えている。例えば飲食店の接客に関してだ。店が非常に混雑していてなかなか客から注文を受けたものを提供することができないとき、「まだ料理は来ないのか？早くしろ！！」と言われるのと「混雑しているところすみません..料理はあと何分で来ますか？」と言われるのではどちらを反発感なく優先したいと思うだろうか。おそらく圧倒的に後者が多いだろう。前者は店員と客という関係をよりどころとして、店員の食事を提供しようという気持ちを圧迫する。しかし後者は本来の関係から一步下がり、料理の提供を催促することで客という立場を店員に再確認させると同時に、店員の忙しさに対しての配慮をしているのだ。店員側からすれば、「ただでさえ待たせているのに、私たちの状態にまで配慮してもらっている。」と思えば不思議と早急に対応したいと思うものではないだろうか。そうすれば自然に店員の口からは「申し訳ありませんでした。」という謝罪の言葉が出ると思う。その早急な対応に対して客の口からは、「ありがとう。」という言葉も出るだろう。

これら2つの事例に共通するのは、人間関係においてどちらかまたはお互いが一步下がることで各々の心にほど良い空間ができ、その空間が好意や感謝の返報のサイクルを生んでいるという点である。最初の例では、彼は「彼女が自分とデートをして男性としての喜びを感じさせてくれること」に感謝をして代金を支払った。彼女はそのふるまいに対して感謝を示すため、次のデートでは何かお返しをしようと計画していた。接客の例では、忙しい状態に配慮してくれた客に対して、店員は優先的に対応することで感謝と謝罪の意を示した。その態度に対して客は心からの「ありがとう。」という言葉で返した。なんとも気持ちのいい人間関係の構築である。しかし、このサイクルを作ることを目的として相手に過度な期待をしてはならないと私は考えている。上記の事例は、その行動がすべて彼氏、彼女、店員、客、各々の、見返りを求めない、コミュニケーションをとる相手の立場や存在を受け入れ、配慮し、尊重することから生まれた、「自発的な行為」だからこそ生まれたサイクルなのである。

では常に相手を受け入れ、配慮し尊重する気持ちの良い人間関係を構築するためのコミ

コミュニケーションをとるにはどうすればよいのだろうか。そのために必要なことが「自分を受け入れること」であると考えている。心の内側にいる自分とコミュニケーションをとるのである。強気な自分、優しい自分、弱気な自分、厳しい自分、と挙げればきりが無いが、私たち人間はこの内なる自分が複雑に表面化することによって性格、特徴、思考、心理などが形成されている。どんな時に楽しいと感じて、どんな時に不快な気持ちになるのか。自分の中にある様々な特徴をもった「人」とコミュニケーションをとることで自分の理解を深めていくのだ。その結果、改めて発見した自分の特徴がポジティブなものでもネガティブなものでも、認め、素直に受け入れることが真に自分であるための一つの方法だと私は考えている。そうすることで周囲の環境によって自分の社会的価値（地位・富・名声）が変化したとしても、それらに依存することなく自分の人間的価値を常に見出すことができる。そのような順序をたどるからこそ、自分自身が接する相手（社会的存在）に対して寛容になり、受け入れることができるのだ。

今期のキャリアデザインの講師である室井氏は「今ある自分を欠けているものと見なし、それを埋めるために毎日を過ごすのか。今ある自分をそれで満ちているものと見なし、よりよい自分への上乗せをするために毎日を過ごすのか。それ次第で人生の楽しさも変わってくると思う。」と述べていた。今まで自分を「足りていない」と否定すること、つまり前者の考え方で毎日を過ごしていた私は、この言葉を聞いたとき目から鱗だった。実際自分を否定して過ごすのは心境的に苦しいものだった。その苦しさを自分に厳しく接している証拠だとすり替えて認識することで、自分を納得させていた。知っての通り、人間は一生でできることよりも、できないままのことが多い。そのため欠けたものを満たすために毎日を過ごしたところで、欠けている部分は一向に満たない。つまり、常に欠けていると考えていては、永遠に自分のしたことに満足する日が来ないのだ。だからこそ、満足した毎日を過ごすためには、今ある自分を認め、受け入れることで自分自身を内側から満たす必要があるのだと私は考えている。

これまで述べたことに気付いたのは、恥ずかしながらつい最近である。自分が接する相手よりも実力的に上か下か（これすらも自分勝手な主観的判断である）といった価値観でしか自尊心を保てなかった私は、自分自身その価値観に疲れ果てていた。自尊心を脅かす可能性のある相手（実力的に上だと感じる相手）が現れるのを防ぐため、周囲の人間に対して、極端に言えば排他的な対応をとってきた。周りに人を寄せ付けないようになっていたのだ。自分の自尊心を保っているような錯覚と同時に、孤独感も高まっていった。その結果、人にうまく助けを求められなくなった。しかし自分のできること、できないことを素直に認め、割り切ると自然と「できないことに関しては、できる人に助けてもらおう。」という気持ちが湧いてきた。今振り返ると、自分を認めることで心の内側が満ち足りたのだと思う。

もし私が、以前の私と同じような思考の癖を抱えている人に今後出会ったときには、言葉に表さずとも「自分を受け入れる」ことを体現し、相手の心の器を温かな感情で満たす

ことのできる人間になりたい。そしてその人がまた他の誰かの心の器を温かな感情で満たしたいと思うことができれば、これほど素敵なことはないと思う。その温かな気持ちの源泉になるためにも、今日も自分を受け入れて、真の自分を謳歌していこうと思う。

#### 参考文献

ベストフレンド・ベストカップル

ジョン・グレイ 著

大島 渚 訳

そ う で な け れ ば 一 定 の 人 気 は 獲 得 出 来 て も 、	は 強 い 普 遍 性 が あ る か ら こ そ だ と 思 っ て い た	多 数 か ら 支 持 さ れ て い る も の と い う の は 、 私	う の は い さ さ か 勿 体 無 い と 考 え て し ま う の だ	け で 、 そ れ を 食 わ ず 嫌 い で 取 り こ ぼ し て し ま	う が 、 支 持 さ れ て い る に は 何 か 理 由 が あ る わ	ら こ の 本 を 読 ん だ 。 ミ ー ハ ー な 性 格 な の だ ろ	ら 目 が 無 く 、 人 気 が あ る と い う 単 純 な 理 由 か	私 は 大 多 数 に 支 持 さ れ て い る も の に は 昔 か	だ と 言 い 切 っ て し ま っ た の だ 。	悩 み を 、 簡 潔 に バ ッ サ リ と 、 対 人 関 係 が 原 因	か っ た 。 千 差 万 別 、 人 そ れ ぞ れ が 抱 え て い る	視 界 か ら 衝 撃 の 一 文 が 目 に 焼 き 付 い て 離 れ な	こ の 本 を 手 に 取 り 徐 に 開 い て み る と 、 私 の	「 す べ て の 悩 み は 対 人 関 係 の 悩 み で あ る 」	「 嫌 わ れ る 勇 気 」	岸 見 一 郎	古 賀 史 健	1 5 3 2 0 7 0	昆 弘 都	情 報 ネ ッ ト ワ ー ク 学 科 1 年
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	---	--------------------------------------	------------------	------------------	---------------------------------	-------------	--

。

。



考	人	た	こ	提	悩			り	フ	悩		り	て	な	た	よ	先	の	か
え	関	一	れ	示	め	で	「	、	イ	み	結	考	し	あ	の	り	人	よ	ら
て	係	言	は	す	る	き	宇	胸	ル	が	論	え	ま	で	か	先	の	う	な
い	に	だ	対	る	青	れ	宙	の	タ	完	を	て	い	決	。そ	に	考	な	く
た	あ	。私	人	哲	年	ば	の	つ	ー	全	言	い	、	め	れ	考	え	な	り
。理	と	は	係	人	と	、	な	か	越	に	え	。努	力	し	と	え	た	泥	沼
由	い	読	の	の	そ	悩	か	に	し	解	ば	の	ま	ま	も	人	は	に	は
は	う	ん	悩	対	の	み	に	た	に	消	私	方	っ	た	答	は	と	は	ま
新	こ	で	み	話	悩	な	だ	ひ	見	さ	は	向	た	の	え	と	多	ま	つ
しい	と	い	を	形	み	く	と	と	て	れ	こ	性	か	か	は	も	い	っ	て
い考	を	て	解	式	を	な	り	は	い	た	の	を	。早	。早	結	の	だ	思	う
え	否	、全	決	で	聞	る	で	明	た	世	本	確	く	進	局	だ	ろ	う	。実
に	定	ての	す	話	き	「	生	確	は	界	を	立	進	路	分	ら	う	か	際
触	し	悩	る	は	つ		き	だ	。し	が	読	し	路	を	か	ら	か	の	こ
れ	て	み	時	進	つ		る	っ	か	ク	み	た	を	、	ず	ず	だ	が	
る	や	は	に	ん	解		こ	た	。私	リ	終	い	決	な	、	導	。私	が	
時	ろ	対	話	で	決		と	。私	ア	ア	わ	と	め	あ	き	出	が		
、	う		さ	い	策		が		に	に	っ	ば			し	し			
	と		れ	く	を				な	し	後	か			あ				

。

、

、

だ。しかし、それはあくまで他人の人生であり、  
りながら、も存在する差に焦りを感じていたの  
て、いることが羨ましく、同時に同じ年代であ  
いても同じことだった。周りが凄い夢を持つ  
感に駆られていたのだ。それは進路選択にお  
で、劣等感とはまた違う、いわれの無い焦燥  
遙かに上回っている、私は誰かと比べること  
いる、あの人は大学生らしい充実した生活を送  
あの人は大学生らしい充実した生活を送って  
は、自分の進む道に向けて既に努力している、  
と、比較して物事を考えていたことだ。あの人  
つ、共通して分かることがあった。それは、他  
いる様々な悩みを当てはめてみたのだが、一  
つた場合を想定してみよう。この時私は抱えて  
のようないが、もしもそうなら  
よ、うな感じを受けた。極論であり、実際にそ  
刺さった小骨のようには、何か心に引っかかる  
し、しかしこの一文の意味を考えていると、喉に  
うが、楽だと私は考えてしまおうタイプだからだ  
受け入れられるよりも否定し、現状を維持したほ

、

。



貴	と	己	し	結	つ	価	の	辞	だ	訳		な	と	思	一	い	情	の	自
重	思	分	た	論	い	や	か	め	い	で	私	い	こ	え	生	た	や	人	分
な	う	析	たい	を	て	一	と	た	ぶ	は	は	だ	そ	た	を	一	人	生	が
大	。今	を	の	出	は	般	思	だ	気	な	こ	ろ	が	。自	決	般	を	他	叶
学	は	深	か、	す	と	論	え	け	が	く、	の	う	自	分	め	論	人	の	え
生	目	め、	何	の	も	に	た	で、	楽	物	考	か	分	の	る	に	の	た	い
活	の	自	が	は	重	縛	。そ	、こ	に	の	え	。と	人	生	今、	流	物	の	夢
を	前	分	出	早	要	ら	れ	ん	な	見	に	つ	な	ら	さ	差	物	で	は
焦	の	を	来	計	な	れ	ほ	な	。人	方	至	て	ら	は	れ	し	で	測	ない
ら	こ	見	る	だ	こ	て	ど	に	と	が	つ	の	ば、	必	選	で	ろ	う	だ
ず、	と	極	の	と	と	い	ま	も	比	変	た	幸	、好	要	択	測	う	ら	ろ
自	に	め	か、	思	で	た	で	気	較	わ	時、	せ、	き	で	し	ろ	と	う	う
分	精	上	し	っ	あ	の	私	持	す	っ	周	、最	に	は	よ	と	し	と	。な
の	一	で	っ	。自	る	。進	は	ち	る	た	り	善	生	な	う	し	た	り	ぜ
ペ	杯	決	か	分	焦	路	誰	が	こ	だ	が	の	き	い	だ	り	、	自	分
ー	を	め	り	が	っ	に	か	軽	と	け	が	の	る	よ	が、	し	世	分	
ス	尽	た	と	何	て		の	く	を	な	変	で	こ	う	て				
で	く	い	自	を			評	な		の	わ	は							
充	し							る		に	っ								

強	は	新	実
く	違	し	さ
信	う	い	せ
じ	、	目	て
て	数	標	い
い	歩	や	き
る	先	夢	た
。	を	は	い
	行	増	。
	く	え	日
	私	、	々
	に	そ	頑
	な	の	張
	っ	時	っ
	て	に	て
	い	は	い
	る	今	る
	こ	の	う
	と	私	ち
	を	と	に