

# カウンセリングだより



2022年

9月の相談日 ~お気軽にご利用くださいね~

谷下先生	6日(火)、13日(火)、27日(火)
佐藤先生	7日(水)、14日(水)、21日(水)
林先生	2日(金)、9日(金)、16日(金)、30日(金)



こんにちは、スクールカウンセラーの林です。夏休みが終わってしまいましたが、皆さんはどのように過ごしましたか？休日の過ごし方で、アウトドア派・インドア派という分け方がありますが、今回は性格の内向性・外向性の話をしたいと思います。

数年前から陰キャ・陽キャという性格を表す言葉が聞かれるようになりました。陰キャとは陰気なキャラクターの略称で、引っ込み思案で内気な人を指し、反対に陽キャとは陽気なキャラクターの略称で、賑やかで明るい性格の人を指すようです。

ではネクラ(根暗)・ネアカ(根明)という言葉はご存じでしょうか？こちらも性格を表す造語で、1982年に流行語にもなったそうです。性格の根が暗い(根暗)または明るい(根明)を指します。

ネクラ=陰キャ、ネアカ=陽キャと言い換えることもできそうですね。

このように性格を大きく二つのタイプに分けたもので、内向性・外向性というものがあります。心理学者のユングは人間の性格傾向を2つの態度と4つの機能をかけ合わせて分類しました。この2つの態度が外向的か内向的の分類になります(4つの機能は思考・感情・感覚・直感になります)。外向的なタイプは自分の外に関心が向き、周囲や現実に対して働きかけることにエネルギーを使います。一方、内向的なタイプは自己の内面に関心が向き、内省や熟考することにエネルギーを使います。ネクラ=陰キャ=内向、ネアカ=陽キャ=外向、と見ることができそうです(※必ずしもイコールと言い切れませんが、便宜上このように分類しています)。

内向的な人の方が、ネクラ(暗)や陰キャ(陰)というワードから、どちらかというとながティブなイメージを持たれてしまいそうですね。しかしユングは内向・外向のどちらが優れているまたは劣っているとは言っていません。あくまで関心ごとが自分の内か外かの違いで、それらに向かうエネルギーが強いか弱いかは別の話になります。

とは言え、内向性が強すぎると様々な煩わしさを感じてしまうかもしれません。人間は社会的な生き物なので、人と関わらずに生活することはできません。そのため、自分の内にだけ注力して生きていくことは難しいのです。内向のタイプがネガティブなイメージの言葉に置き換えられやすいのは、そういった理由からかもしれません。

しかしどちらの方向のタイプであっても、強みもあるし弱みもあります。どちらの方向にどのようにエネルギーを注いでいくのか、そしてそのバランスが大事になります。自分がどちらのタイプに当てはまるか、そしてどんな強み(弱み)があるか考えてみると、進路を考える上でもヒントになるかもしれませんよ。

