

# 相談室からのお知らせ

保健部 令和4年2月

2月になりましたね。寒さはまだまだ続きますが、2月4日はもう立春。少しずつ春は近づいてきています。

さて、今回は『自己一致』についてのお話です。進路選択の際に「自分はこれから何をしていくのか」と悩む方がたくさんおられますが、それは同時に「自分が何者であるか」という問いでもあると思います。そこで悩んだり重たい気持ちになったりするのは当然で、なぜかと言うと「自分らしく生きる」というのはものすごく大変なことだからです。

『自己一致』とは、心理学用語で「自己概念と経験が一致している（領域が多い）こと」を意味します。平たく言うと「こうありたいという自分と現実の自分が一致している」ということでしょうか。それは例えば、ゲームが好きだから好きなだけゲームをやって楽しかった、とかそういうことではなくて、自分の中の「これはこうでしかありえない」という何か（対象は人それぞれ）についてのイメージを実現するために、最大限の努力をしているということです。そのためには、時間とか労力とか精神力とか協力とかが必要で、やりたいことだから楽しくて楽かという、そんな人はほとんどいないのではないのでしょうか。自分の才能を生かすということは、才能に負けないくらい費やすものも大きく、しかし大変だがこれでいくと覚悟を決めて進んでいくと「自分らしく生きている」という実感がだんだん湧いてきます。

そんなにやりたいこともないから無難な道を選ぶ、というのももちろん良いですが、そこで本来の自分をごまかしている場合はだんだん過ごしにくくなってきます。

でも、何がしたいのか分からない、という方は良かったら相談室も利用してみてください。話してみることで自分が持っているものに気づけるかもしれません。

(西村)

## <2月の相談日>

西村 2日・7日・9日・14日・21日・28日(月・水)

村瀬 4日・25日(金)

時間 : 10:00~17:30

☆保護者の方もご利用いただけます。

養護教諭(052-501-7800)までお申し出ください。

場所 : 相談室 (北棟1階東 パン売り場横)