



「不安」解消のために

スクールカウンセラー（SC）
武内 靖

1 学期も半ばを過ぎ、新たな生活にやや慣れ始めた頃でしょうか。新たな環境に身を置くと、「希望・夢」と共に「不安」が頭をもたげてきます。

しかし、この「不安」は危険から我が身を守るために必要な感情であり、人間本来が持つ生存戦略だと言います。野生で生活していた人間にとって、集団から仲間外れにされることは食料や住みかを失う死活問題に直結します。だから「周囲に合わせる」ことは生き残るための必須条件でした。しかし数千年が経ち、文明が発達した現代でも、「周囲から浮いていないだろうか」「嫌われたらここでの生活は終わってしまう」などと「不安」にとらわれ、心身共に疲れ果ててしまうことがあります。心理学の研究者によると、これは人間が持って生まれた「考え方のクセ」から生じるものだと言います。

そこで一度、自分自身の思考の傾向（クセ）を振り返ってみましょう。次に該当するような人はいませんか。

1 全か無か、白か黒か、など二者択一的に見ようとする思考＝クセ

完璧主義者に多い傾向です。夏休みが終わりに近づいた頃、交友関係も充実し、部活動にも積極的に参加、宿題もほぼ仕上げたにもかかわらず、「あれもまだ残っていた。これもやり残している。」と、後悔の念ばかり抱え込む人。

2 他者を過大評価し、自分を過小評価する思考＝クセ

他人の長所や成功事例を過大評価し、自分の短所や失敗ばかりが目につく。部活動にしろ勉強にしろ、他より優れた技や得意科目があるにもかかわらず、自分の欠点ばかりに目が向く人。

では、どうすれば「不安」を少しでも和らげることができるのでしょうか。

まず、自分自身に問いかけてみてください。「私は完璧でなければならないのか。」「また「その人は、私を正當に評価できるのか。」

さらに、「どうせ、俺は、私は、こうなんだ」との、多少の居直りも必要です。他者からの評価を完全に無視することは難しいことですが、集団生活中心の当時と異なり、一度や二度の周囲から浮いた言動で、命まで落とすことはありません。

こうして自分を評価する主導権を自分の手に取り戻してみましょう。

スクールライフアドバイザー 武内 靖先生

6月・7月の来校予定日

6月2日(火)・9日(火)・16日(火)・25日(木)

7月7日(火)・14日(火)・21日(火)

※どのような場合でも、話の内容の秘密は厳守されますので、安心して相談してください。