

# 学生相談室便り

2024年4月 第50号

## 自分自身でいられること＝こころの自由



学生相談室長 李 敏子

コロナ禍が始まったころ、発病者とその家族への誹謗中傷や自粛警察など、当時は受け入れることが難しかった他者を排除する傾向と同調圧力が強く見られました。これは、コロナ禍によって目に見える形で現れただけで、日本の社会では平常時から、他の多くの人と同じ行動をしないと排除されるのではないかと怖れを感じている人は多いのではないのでしょうか？

とりわけ思春期や青年期には、自分を表現し主張したい気持ちと他人や集団に合わせなければ嫌われるのではないかとこの葛藤から、他人といると緊張してしまい、自然に振る舞えなくなる人は少なくありません。

現在では、多様性、すなわち人々の多様な個性が尊重されるべきという価値観が共有されています。この価値観は、それぞれの違いを認めながら、異なる者どうしが共存することを当然のこととして受け入れることです。必要以上に相手に合わせることは相いれないでしょう。もちろん他人を思いやることはいつの時代にも大切ですが、他人に合わせすぎて自分を見失うと、知らないうちに疲れてしまい、生きるのがむなしくなってしまうのです。

また、個性と個性、まったく異なる考えや価値観のぶつかりあいから、創造的な発展が見られることは少なくありません。そこから思いがけない発想や、笑いが生まれることもあります。アンデルセンの童話にあるように、「王様は裸だ」と空気を読まずに真実を言う人がいることで、社会の公正性も実現できます。

他人から何を期待されているかについて、空気を読むことじたいは自然なことかもしれません。しかし、その空気に振り回され支配されると、自分自身を見失うこととなります。そして、あなたをそのまま理解してくれる人との関係を築く機会まで失ってしまいます。だれかと一緒にいても、相手にどう思われるか、嫌われないかとビクビクしては、自分自身であることに集中できないでしょう。誰かと一緒にいても、自分自身でいられるような関係が大切です。

心理的援助に携わってきて、もっとも大切だと確認するにいたった価値は「こころの自由」です。カウンセリングにおいては、どのような感情や考えも自由に表現して、そのまま受け入れられます。自分を傷つけたり他人を傷つける行為はその人自身を守るために禁止されますが、それ以外は言葉や絵画療法などによってどんな表現をしても自由です。こころが壊れることのないように守りながら、このような自由を保證することが、カウンセラーの役割と言えるでしょう。

こころの自由とは、無理をすることなく自分自身でいられることです。信頼できる他者から無条件に受け入れられる経験を重ねることで、自分自身という確固たる核心が得られると、自然にのびのびと過ごせるようになり、他人の評価に怯えることも減っていきます。それは、新たな自分を獲得するというよりも、本来の自分を取り戻すことと言えるでしょう。このように自分自身でいても大丈夫と感じられる場所として、学生相談室が役にたてることを願っています。

相談申込はこちらから→

