

新学期がスタートして数か月が立ち、早くも春期終了間近となりました。みなさんの春期は、どんな日々だったでしょうか？

新しい出逢いや心躍る経験、充実した時を過ごせた方も多いと思います。一方で、授業や友達との関わりの中で、実習や就職活動等を通して…、挫折感や劣等感を抱き、自信を失ってしまうこともあったかもしれませんね。

今回は、パット・パルマー著、径書房発行の『おとなになる本』から、次の言葉をご紹介します。と思います。



相談員 相蘇恵子  
(月曜担当)

## <あなたを傷つけるもの>

あなたは、自分の中にいろいろな敵をかかえている。あなたを傷つけ、道を選択する自信を失わせるのは、まわりの人間や社会だけじゃない。それよりもずっと深くあなたを傷つけ、苦しめているのは、あなた自身なんだ。

あなたの中の理想主義者……この人は、自分の理想像にあなたを近づけようとする。あなたがこの人の要求に応えるためにいくら努力しても、それを認めようとせず、ただひたすら「もっともっと」と言い続ける。またこの人は、あなたに理想の人生を要求する。あなたが理想の友だち、理想の恋人、理想の仕事に囲まれて、完璧な人生を送らないかぎり、この人が満足することはない。でもそんな理想は蜃気楼のようなもの。要求ばかりしているこの人につき合っているかぎり、あなたは満たされない思いをかかえながら、あてのない旅を続けなければならない。

あなたの中の批評家……この人は、自分の判断をあなたに押しつける。「あなたはバカだ」「あなたの意見なんかくだらない」「あなたにはなんの能力もない」。冷酷にあなたの全人格を否定するこの人は、あなたの一部分を、たしかに知っているのかもしれない。だからこそあなたは、この人の意見を無視することができずに、打ちのめされる。だけどこの人が見ているのは、あなたの一部分でしかない。この人の意見を信じていると、あなたは、自分の一部分をあたかも全体であるかのように錯覚してしまう。自分の狭い世界観の中に囚われて、そこから抜け出すことができなくなる。

あなたの中の悲劇の主人公……この人は、あなたから現実立ち向かう能力を奪う。「あなたは運が悪かっただけ」「かわいそうに、あなたは被害者よ」「もういい。あなたはあなたなりに精一杯やったのだから」。あなたが壁にぶつかると、この人はいつも言いわけを考えてあなたを許し、守ろうとする。でもそれは、あなたには問題に立ち向かう能力がないと、この人が断定しているからだ。この人と仲よくしているかぎり、あなたはいつも現実から一歩引いているしかない。あなたはあなたの現実を変革できず、与えられた世界で生きるしかない。

こども教育宝仙大学

## 学生相談室だより



あなたを苦しめているこれらの敵は、あなたが生み出し、あなたが育てている。あなたが彼らの声に耳をかたむければかたむけるほど、彼らはどんどん大きくなって、あなたを飲みこもうとする。だけど、彼らを上手にコントロールすれば、彼らはあなたの中に向上心や、客観的な視点や、自分を大切にする気持ちを育ててくれる。忘れないで。彼らをコントロールするのはあなたなんだ。

相談室に来られる方は、自分に厳しい方や自己評価が低すぎる方が多いなと感じています。カウンセラーから見ると、たとえ過去に何があったとしても…、今のその方には、あんな魅力やこんな個性、輝いている所があって、それらを支えに工夫したら、現状を変えられるのにと…、もどかしい思いになることもしばしばです。

でも若い力は柔軟でエネルギーに満ちていて、相談を続けて行くと、思わぬ飛躍や進歩、変わって行く姿を見せてもらえることも多いです。

相談室は、みなさんの可能性に開かれています。今この時の、あるがままの自分を見つめたい時は、ぜひ相談室にお越しください。



## 【学生相談室利用案内】

開室時間：9：00～17：00（夏休み期間）

11：00～19：00（通常授業期間）

連絡先：03-3365-0268、soudan@po2.hosen.ac.jp

## 【夏休み中の開室日】

相蘇先生…8/4、8/18、8/25、9/1、9/8（すべて月曜）

中島先生…8/7、8/21、8/28、9/4、9/11（すべて木曜）

★☆☆相談室担当のお知らせ☆☆★

NEW 4月から、相談室長が伊藤仁美先生に変わりました。

