



白黒つけなきやダメですか？

「今のままでいいのかな……」「人からどう思われているんだろう……」

考えても仕方がない、答えにたどり着かないとわかっているのに、日々同じことに思い悩み、はっきりしない状況に気持ちをすり減らしたり、自己嫌悪に陥ったり…そんなことってありませんか。でも世の中には思っている以上に曖昧なことが多く、むしろ白黒つけられない状況の方が多いのではないのでしょうか。

前回のコラムでは、“真っ黒な私” “真っ白人” という話題をお伝えしました。「やれなかった自分も自分の一部」と認めること、それはつまり自分の中に「白っぽい人」「黒っぽい人」を同居させることと言ってもいいのでしょうか。「真っ白」か「真っ黒」の二者択一ではなく、白から黒へのグラデーション、もっと言えばパステルカラーが混ざり合っているような…そんなイメージを思い描いてみてください。“曖昧さ” “不安定” “中途半端” といったことばにはネガティブな響きを感じがちですが、急いでその場しのぎの答えを出そうと無理するのではなく、時間をかけて曖昧さを抱えるということもあっていいのでは。

曖昧さをそのままにしておくなんて…という方は、具体的なアクションを起こすことで気を紛らわせる方法をお勧めします。なぜなら、不安に絡めとられると人は目の前のことにばかり気をとられてしまうから。お気に入りの動画を見たり、音楽を聴いたり、誰かとおしゃべりしたり、掃除や料理もいいかもしれませんね。

目の前の不安に合わせてしまったピントを外す作業といえるでしょう。

具体的なアクションの一つとして、こころの支援室の利用もお気軽にどうぞ。

電話相談と必要に応じて対面カウンセリングも受け付けています。

希望される方は、こちらにメールを送ってください。 (hoken@konan-wu.ac.jp)

件名には必ず「こころの支援室」とご記入ください。