



ものさしは1つじゃない

日々の授業や課題に取り組んでいるとき、うまくこなしている時はいいのですが、きちんとこなしていると思えない時には、自分のことをダメだと思ったりしたりすることはないでしょうか。

例えば、授業で先生から質問をされ、あなたは緊張してしどろもどろになって答えたとします。なんとか答えることができたけれど、あとから「もっとちゃんとした答えを言ったらよかったな」、「あの子はしっかり答えているのに」など思ってしまうことはありませんか。

このように思うのは、「できている・できていない」、「良い・悪い」という評価的な物差しで自分を測っているからだといえます。「ちゃんとした答えを言えなかった自分はダメだ」、「しっかり答えたあの子は優れている」という評価的な見方が、そこにはあるのではないのでしょうか。この見方は、より「できる」自分になるための一つの方法かもしれませんが、できていないところばかり見えてしまい、心を疲れさせてしまうこともあります。

先ほどの例えは、先生の質問になんとか答えたという場面でした。評価的な物差しを手放して、別の見方をすると、「なんとか答えようとした自分」がいたし、「今日は調子が悪い」こともあったかもしれません。他にも「皆の前ではどうしても緊張してしまう自分」がいたり、「うまくやりたかった」、「悔しい」といった気持ちがあったりしたかもしれません。

人には評価的な物差しでは測れない面も沢山あります。もしかすると自分を評価的に見ているかもしれないと思われた方は、評価的ではない、ご自分のその他の面に目を向けることも、時にはしてみてもいいのではないのでしょうか。

こころの支援室では、電話相談を受け付けています。必要に応じて対面カウンセリングも可能です。

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

