

自分らしさってなんだろう？

ここのところ冷え込み、日も早く落ちるようになりぐっと冬らしくなりましたね。もう12月、今年は大変困難な年でした。

今年一年の大学生活は、皆さんにとってどういうものだったでしょうか。

今年最後のコラムは“自分らしさ”についてお話します。

大学では、自分のことを選択・決定をしていく場面が増えます。例えば、選択授業の履修や卒業論文の研究テーマを決めたり、趣味や活動に合わせて人間関係を広げたりするなど・・・。「やってみようかな」とか「これは大変そうだからやめとこう」といった自分の感覚が決め手になります。

自分がどういう人間であるのかという概念を「アイデンティティ（自我同一性）」といいます。

いい面や悪い面も含めて自分だという感覚を持ち、日常生活を自分らしく過ごしていこうとすることを「アイデンティティの確立」といいます。反対に、自分を見失い、自分とは何者なのか、何をしていけばいいのかがわからなくなる状態を「アイデンティティの拡散」といいます。確立と拡散、この二つをどちらも経験しながら成長します。

皆さんは、一度決めたことを「あの時ああしていれば（しなければ）よかった」と後悔したことはないでしょうか。その時はいいと思って決めたことが結果的に失敗したと感じても、アイデンティティ確立の視点から見ると、その体験も必要になります。もし、何か失敗したと思うことがあれば、「自分の得意なことってなんだろう」「何を大切にしてきたんだろう」「何にこだわりたいんだろう」「人と違う所があるけれど、これが自分らしさなのかなあ」と、考えてみてください。うまくいったりうまくいかなかったりする体験を繰り返しながら「自分らしさ」が見えてくることがあります。こころの支援室でも一緒に考えることができますよ。

連絡先：hoken@konan-wu.ac.jp（件名には必ず「こころの支援室」と記入してください）

こころの支援室は、12/28(月) ~ 1/5(火)まで閉室します。

その期間に受信したメールの返信は1/6(水)以降となります。よろしく願いいたします。