

できない私はダメな私？

オンライン授業のなかで、レポートに追われて大変な学生さんの話をちらほら耳にします。オンライン授業という、ほとんどの方が経験したことのない慣れないやり方のなかで、日々レポートに追われるというのは、本当に大変な毎日だと思います。時には、レポートの期限を勘違いして提出ができなかったり、がんばってはみたものの期限までに間に合わなかったり、そんなことも起こるのではないのでしょうか。

そんなときに浮かんでくるのは「レポートの期限を間違えるなんて、私はダメだ」「みんなレポートが出せているのに、なんで私はできないんだ」という考えではないのでしょうか。こういった考えは、レポートだけではなく、日常生活のいろんな場面で出てきます。「朝寝坊して遅刻してしまった」「電車を間違えた」「自分のストレスを家族にぶつけてしまった」「自分で決めたことを最後まで守れなかった」などなど…

そんなときは、自分が全部真っ黒なダメ人間になったような気持ちになりませんか。自分のすべてを否定してしまって、しんどくなってしまった経験はないですか。自分は真っ黒なのに、他の人はなんでもできる真っ白な人に見えてしまって。そうすると、とても苦しい気持ちになりますね。

本当は、やれなかった自分というのは『自分の中の一部の自分』なのです。白い部分もたくさんあるのに、そういったときにはなぜか一部の黒い部分をクローズアップして、じっと見つめてしまいます。そうすると、過去のダメだったこともどんどん浮かんできて…悪循環ですね。

「できなかったのは自分の一部分で、自分には他にもできていることがある」と思うのは、年齢を重ねても難しいことだと感じています。やらなければいけないことをきちんとやれることは、もちろん素晴らしいことですが、実は「やれなかった自分も自分の一部」だと認めることの方が、とても難しいことなんです。それができると、人生はずいぶん楽になるような気がします。

自分自身を見つめすぎて、苦しくなっているときはぜひ「こころの支援室」も利用してくださいね。

こころの支援室では、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。

