



2024年6月 相談室だより

スクールカウンセラー
戸田周公（とだ なりたか）
公認心理師、精神保健福祉士、社会福祉士

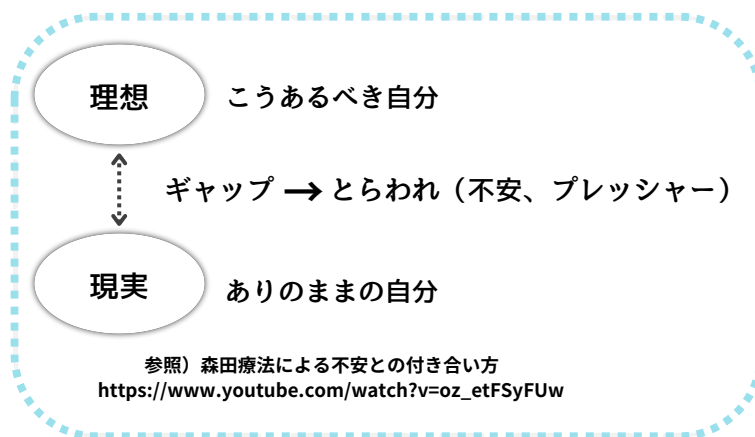
スクールカウンセラーといっしょに、自分を大切にする方法を考えよう！

心が苦しい時や、不安を感じる時は、一人でなやまないで！

助けを求めることは、はずかしいことではなく、自分を大切にできること。

人に話すことで、自分を客観的に見られるようになったり、心の苦しさや不安が軽くなったりします。言葉にしないで、無意識の中に苦しさや不安をためてしまうと、体に症状（しょうじょう）が出たり、心の病気になることも。しんどい時は、身近にいる信用できる大人に相談しよう。

スクールカウンセラーもそんな大人の一人として選んでくれるとうれしいです！



「理想の自分」と「ありのままの自分」

「理想の自分」とは、社会や他人から期待される自分の姿で、それが自分自身の「こうあるべき」という価値観を作ります。

しかし、この理想が強すぎると、自分自身を強くコントロールしたり、自分を責める原因になり、自尊心が低下したり、不安やプレッシャーを必要以上に感じてしまいます。

一方、「ありのままの自分」は、役割や期待の鎧（よろい）をぬぎ、無理せずに社会と折り合いをつけ、心と体に余裕（よゆう）を持つことができている状態といえるかもしれません。

「ありのままの自分」は人それぞれ異なり、多様性を持っていると思います。例えば、病気やストレスにたえる力や、行動するためのエネルギー量にも個人差があると思います。

自分自身を理解し、「ありのままの自分」を出発点に、少しずつ行動を起こすことで、理想の自分に近づくことができるかもしれません。しかし、「理想の自分」から出発すると、常に不安やプレッシャーにしばられ過ぎてしまうと思います。

自分自身を理解し、自分らしさを大切にすることで、「理想の自分」と「ありのままの自分」のバランスを見つけることができると思います。

「ありのままの自分」を見つめたいときもぜひ、スクールカウンセラーをご活用ください！