

## “自分らしさ”について考える

学生相談室カウンセラー 平澤 ひかる

皆さん、はじめまして。この春から学生相談室のカウンセラーになりました平澤と申します。どうぞよろしくをお願いします。

さて早速ですが、みなさんにとっての“自分らしさ”って何だと思いますか？

きっといろんな場面で聞く機会がある言葉ではないでしょうか。たとえば就職活動や、面接を経験されたことがある方は、“あなたの長所は？”とか“アピールポイントは？”などの質問で“自分らしさ”について考えたことがあるかもしれません。時には“自分らしさ”について自問自答したり、わたしてどんな人？と周りの人に聞いてみたり、いろいろな体験をされてきたのではないかな、と思います。わたし自身も“自分らしさ”って何だろうと日々考える次第です。

髪を少し明るく染めてみようかな、この服を着てみようかな、冬よりも夏の方が好きだな、甘い物より辛い物が好きだな、という趣向も“自分らしさ”の一つだと思います。こういった“自分らしさ”は周りの人と共有しやすかったり、表現しやすいかもしれません。しかし、自分が大切にしている価値観や信念など心の内側にある“自分らしさ”は、なかなか自分でも気づけなかったり、周りの人には分かってもらえないことが多いのではないのでしょうか？周りにとっては些細なことでも、自分にとってとても重要なことって実はたくさんあり、日々生活していると“自分らしさ”に触れる機会はとても多いと感じています。

また、みなさんは大学、バイト先、家族、友達、先生、地元、それぞれにいろんな自分をみせていると思います。時には家族にみせる顔と友達にみせる顔が全く異なる方もいるでしょう。逆も然りです。みなさんそれぞれにいろんな形でさまざまな場面にみせる“自分らしさ”があっていいと思っています。ただし、心に留めておいてほしいことは、それぞれの場面にいるときの自分が好きか？ということです。中には、バイトしているときの自分は好きだけれど、それ以外の自分はあまり好きではないという方がいるかもしれません。あまり好きではない自分像、もしかしたらそれは、自分らしく過ごせていないことが背景にある可能性もあります。

そもそも自分らしさなんて考えたことがない、普段から自分のことはあまり好きではないという方は、なぜ好きではなのか？、どんな自分なら好きになるのか？、身近に、もしくは有名人の中にこういうふうになりたい、と目標にしている人はいるのか？といったことに思いを巡らせてみてください。きっとそれも“自分らしさ”を考えるヒントです。

学生相談室では、みなさんが“自分らしさ”にふれる瞬間も大切にしたいと思っています。話したり、表現をする中で、自分ってこんな一面があったんだな、とこれまで気づいていなかった新しい一面に気付くこともあるだろうと思います。自分を知らうとすることは、きっと“自分を大切にすること”につながります。

どうぞ気軽に学生相談室にいらしてくださいね。

