

# 相談室だより

## 5月号

2017年5月10日発行

### 劣等感こそ、成長をうながすもの

連休も終わり、授業が本格化してきて、少しずつ勉強の大変さや学業とバイトとの両立の難しさなどを感じ、「自分って何をやってもうまくやれないなあ」などと感じている人もいるかもしれません。このように、「自分ってダメだなあ」と感じることを**劣等感**といいます。

劣等感ということばを始めて用いた心理学者のアドラーによると、劣等感は人の成長に欠かせないものだそうです。つまり、私たちが成長していくためには、「何かうまくいかないなあ、けれど、何とかしてできるようになりたい」と思うことが大切だということです。

でも、自分の欠点や苦手なこと、できないことを受け入れる(=現実のこととして、認める)ことは、簡単なことではありません。むしろ、認めるよりは気付かないふりをしたり、できるふりをして隠したりする方が多いかもしれません。

たとえば、持ち物や服装など見た目にお金をかけて、そういうことを気にしない友人より優越感を感じたり、人の欠点をからかったりしたことはありませんか？

あるいは、人から認められたいと、実現不可能な大きなことを言ってしまったことはありませんか？また、テレビやゲームなどに夢中になりすぎて、勉強が手につかなくなったり、睡眠不足で遅刻ばかりしてしまっていないですか？


これらはいずれも、**できない自分という現実から目をそむける、現実逃避という状態**です。

誰だって、自分のことをよく思いたいし、思われたいものですが、**完璧な人間はいないので、できないこともある自分を潔く受け入れ、まずきちんと向き合きましょう。それは、自分というものを客観的に理解すること**です。

自分ができることとできないこと、得意な事と苦手な事を整理します。そして、今、**自分が何をどうしたいと具体的に考えているのか、まだ準備中なのかをチェック**します。

大切なのは自分のありのままの状態を、理解することです。大きくもなく小さくもなく、今ここに存在する自分を知ることだと思います。

是非、お話をしに来てください。

学生相談室カウンセラー 高橋 千香子 

#### ○ 利用の仕方：原則、予約制です。

\* ですが、毎週水曜日の昼休み(11:30~12:15)と放課後(14:45~16:00)は相談室にいますので、予約無しで相談室にいらしても構いません。すぐに対応できるときは、その場でお話を伺います。

\* そのほかの時間は教員室にいますので、教員室までいらしてください。

#### ○ 予約方法：以下のいずれかで予約してください

① 校長室前にある予約票投函箱に予約票を入れてください。

② 相談室アドレス([soudan@yccm.ac.jp](mailto:soudan@yccm.ac.jp))に、「面接予約」とタイトルをつけてメールを出してください

→ ①と②に関しては、水曜日に日程調整のご連絡をします。

③ 教員室に直接予約にいらしてください

→ その場で面接日時を決めます。