

# 一年学年だより

No. 3

6月号

令和7年6月2日

102HR

## 「自己開示」

みなさんは、「自己開示」という言葉を聞いたことはありますか？ 聞いたことがないという人でも、字を見ると、自分のことを開示するという意味は読み取れるでしょう。インターネットでこの言葉の意味を調べると、「ありのままの自分を相手にさらけ出すこと」という意味が出てきました。私がこの言葉と出会ったのは教員として働き始めてからです。仲の良い先生がよく使っていたことをきっかけに、自分自身も自己開示について考えるようになりました。

ありのままの自分をさらけ出すということは、当然、自分の弱い部分も相手に伝えることとなります。自尊心や恥ずかしさもあり、自分の弱い部分を相手に伝えるということは簡単ではありません。私も、自分のコンプレックスや苦手なことは、可能な限り隠して生きてきました。コンプレックスは誰にでもあり、恥ずかし気もなくオープンにすることが素晴らしいとは思いませんが、自分だけの中に無理に閉じ込めておくとすればするほど、自分の中で大きくなっていくように感じました。そんな私がこの自己開示という言葉に出会い、少しずつ自分の隠してきた部分を人に伝えられるようになり、自分が気にしていたことが意外と大したことではないと思えるようになり、一気に視界が広がったような感覚になりました。もちろん、誰にでも何でも話すという訳ではありません。親しい人や信頼できる人に自分の悩みや弱い部分を伝えてみてはいかがでしょうか。

私は、自己開示をすることによって、自分の弱い部分を受け入れることができるようになりました。「完璧でなくてもよい」と思えるようになりました。できない自分を受け入れることは、成長をしていく第一歩になります。また、自分に寛容になれば、人にも優しくなれるはずです。一番身近な存在である自分自身を受け入れることで、周りの人を受け入れていけるのかもしれない。この話を聞いて、自己開示に興味を持った人は、ぜひ少しずつ自分を開示してみてください。弱みを打ち明けるには勇気が必要ですが、一歩踏み出してみてください。

(102HR担任)

★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆

私事で恐縮ですが、先日、小学生の娘の絵が運動会のプログラムの表紙に採用されました。娘は漠然と絵を描いたのではなく「卒業までに絶対に1度は選ばれたい！」という目標を持っていました。そして、数日に分けて小さな枠の中に絵を描き、妥協せず、一生懸命取り組んでいました。そんな風に目標を掲げて行動し、(運よくですが)それが達成された姿を見て、自分と娘はだいぶ違うなと感じたのです。私自身は目標を掲げることも少なく、それに向けて取り組むときも、他の事と天秤にかけ妥協してしまうところがあります。対して、娘は情熱的でした。娘自慢ですかと思われた方、申し訳ありません。娘自慢というより、自分とは違う個人として娘を再認識した出来事、つまり、子供とはいえ自分とは考え方も行動原理も全く違う一人の人として認識した出来事でした。そして、目標に対して努力し、達成することの素晴らしさも感じました。目標を掲げることの大切さとして、先日の凧揚げ大会で総合優勝したグループの話も印象的でした。そのグループは、凧制作・図案に対して自分が決めてやりたいと、積極的に申し出た生徒がいたそうです。そして、成果を出しています。普段の授業の中で、生徒たちの意欲や力をしっかりと感じる機会があまりありませんが、皆さんの中にも「やりたい」という意欲や前向きな姿勢がたくさんあるのだと思いました。そして、それを行動に移せたとき、達成感や成功体験を得られ、自分に自信を持てるようになると思います。成功までつなげることは難しいでしょうが、行動することで、困難に対して前向きに取り組めるようになり、人生を支える経験になると思います。欲することは大事だと、引っ込み思案の私は、娘や生徒に教えられました。

(102HR副担任)