

令和3年1月20日



## 相談室からのお手紙（1月号）

愛媛県立松山中央高等学校

新年になりました。冬休みはいかがでしたか。

今年の初詣で私は初日の出の時間を調べ、その少し前に着くようにと近所の神社へ行きました。この時間は誰もいらっしやらないのですね！新しい発見です。今年初めての光に照らされ境内の空気は澄み、心なしか狛犬たちも表情がいつもより誇らしげで張り切っているように見えましたよ（私がそういう気分なのでしょうね。心理学で「投影」といいます）。ヒヨドリやスズメ、ヤマガらが頭上の梢で鳴き交わっていて、周りに誰もいない初詣はとても楽しかったです。来年もこの時間に来ようと思いました。

薄氷や季節はずれに咲いているシャリンバイとユキヤナギを見つけたりして長居していましたが、犬の散歩がてらに初詣にいらした高齢の方とご挨拶を交わしてからは、1人2人と参拝の方がいらっしやるようになりました。小さな神社なのですが、鳥居の外から皆さんしっかり一礼をなさってから境内に入られています。誰もが言われずともきちんと礼を尽くされている様子が素敵だなと思いました。そして、同じマスク姿の皆さんとすれ違いながらの「おめでとうございます」は、例年と同じでとても嬉しく心弾む挨拶でした。言葉にはなくとも「今年も良い年でありますように」と相手の幸せを願う気持ちを伝え合っている気がするからです。今年はコロナ対策のため、手水舎の柄杓は撤去され、年が明けて0時すぐの参拝時間にはいつもの甘酒のお接待も、皆さんが自然と集まっておしゃべりしてしまう焚き火もなかったそうですが、周りの人と幸せを願い合う気持ちは例年と変わりません。このような、人と人との温かな関係は本当に大切にしていきたいものだなとしみじみ思いました。

皆さんにとっても、良い年でありますように。

スクールライフアドバイザー 岡本 綾

★スクールライフアドバイザー来校予定日（12：00～18：00）

1月21日（木）・26日（火）・28日（木）

2月2日（火）・4日（木）・9日（火）・12日（金）

★メールアドレス

[Kawamin\\_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp](mailto:Kawamin_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp)

★生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様も、気軽に利用してください。

## 「本当の自分は、こんなじゃない。本当の自分は・・・」

皆さん、こんなふうに感じたことはありませんか。「本当は自分がやりたいことではないけれど、周囲から期待される自分を演じている。でも、ちょっと疲れるなあ。」きっと共感する人は大勢いるのではないかと思います。

そんな皆さんのために、「本当の自分」を理解する上で助けとなる本の一節を紹介します。参考にしてくださいね。

大人は、様々な役柄を演じ分けながら生きている。夫/妻という役割、父親/母親という役割、会社員という役割、親と同居していれば子どもという役割、他にもPTAの役員の役割や、週末はボランティア活動のNPOのメンバーの役割もあるかもしれない。

私たちは、多様な社会的役割を演じながら、かろうじて人生の時間を前に進めていく。そんなことは、みな知っているはずなのに、子どもたちには、「本当の自分を見つけなさい」と迫る。それは大人の妄想だろう。(中略)

科学哲学が専門の村上陽一郎先生は、人間をタマネギにたとえている。タマネギは、どこからが皮でどこからがタマネギ本体ということはない。皮の総体がタマネギだ。



人間もまた、同じようなものではないか。本当の自分なんてない。私たちは、社会における様々な役割を演じ、その演じている役割の総体が自己を形成している。

演劇の世界、あるいは心理学の世界では、この演じるべき役割を「ペルソナ」と呼ぶ。ペルソナという単語には、「仮面」という意味と、personの語源となった「人格」という意味が含まれている。仮面の総体が人格を形成する。ただし、その仮面の一枚だけが重すぎると、バランスを欠いて、精神に支障をきたす。『わかりあえないことから』 平田オリザ・著(講談社現代新書)

いかがですか?皆さんもいろいろな役割をこなしながら生きているのではないのでしょうか。「本当の自分って何だろう」と悩んでいるなら、自分の役割について考えてみると、何か見えてくるのかもしれないね。

次の挙げる本もおすすめの参考図書です。興味のある人は、ぜひ教育相談室までお越しください!

- \*参考図書:『18歳からの人生デザイン』 國分康孝・著(図書文化社)  
『良い子のところが壊れるとき』 山登敬之・著(講談社)