



# 亀中だより

No.43 卒業記念号

令和6年3月1日 文責 岡田

For The Students!



## Congratulations On your graduation!

### 自分に向き合うってどういうことだろう…

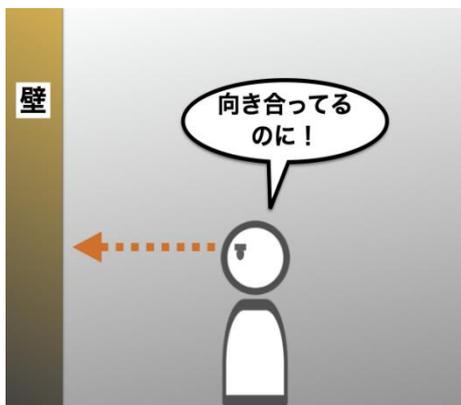
「自分としっかり向き合いなさい」

こんな言葉をかけられたことはありませんか。3年生ともなれば、将来のことを考え、自分のことを知り、自らの進路を決断していくという、言葉でいえば簡単だけど、実際には何とも難しい課題に直面してきましたよね。そんな時に、この言葉をかけられた人も少なくないのではないのでしょうか。

端的にいえば、「自分と向き合う」とは、自己理解を深めるといえるのでしょうか。自分の本心を確認することかもしれませんし、日常生活では気づいていない「潜在的な部分」を見つけることができるかもしれません。また、意識的に、あるいは無意識的に避けたいもの（不快感）から逃げないこととしてつかわれることもあるでしょう。

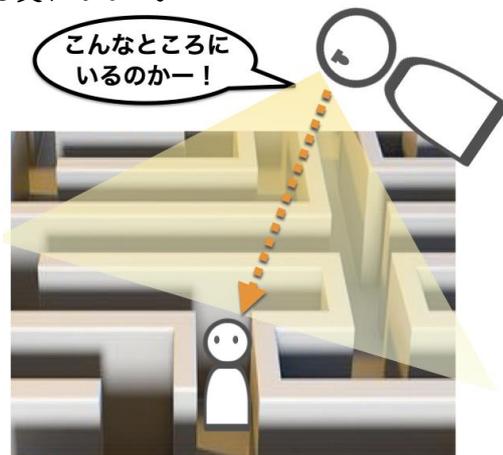
インターネット上で、幸運にも、音楽家にして心理コンサルタントでもある大塚あやこさんという方を知りました。大塚さんのブログで、「向き合ってるのに変わらないのはなぜなのか?」という記述に出会いました。以下、大塚さんの考え方を引用してご紹介します。

「向き合ってるのに変わらない」その理由は「向き合う」の中身が“睨(にら)めっこなのか?”“俯瞰(ふかん)なのか?”の違いにある…ということでした。うまくいかないときの向き合い方は、その壁の真正面に立って、壁とまさに正面で向き合って、その壁のことを一生懸命考えて、「どうしよう!どうしよう!」って困りながら頭をひねってる。そういう状態だとか…。目の前の壁ばかり見ていると何を变えたらいいかわからないから何も変わらない。



現実を変える向き合い方とは、壁の前に立って途方に暮れている自分を、もう一人の自分の目で上から俯瞰することだと大塚さんは言います。そうすると、その「壁」というのが一体どういうもので、自分はどのような場所にいる、どうしてそうなっちゃったのか、という全体像を見てとることができる。上から見れば、「ああ、そこに入りこんじゃったのね。こっちへ曲がれば行けるかもよ!」なんて方策も考えやすいと。この「俯瞰(ふかん)」こそが現実を変えることができる有効な「向き合う」のやり方。この向き合い方ができた時に、大きな目線でこれまでの振り返りというものができて、その壁の意味や理由に気づき、改めるべきこと、変えたらいいことも見つけ出すことができることでした。

3年生のみなさん、いよいよ卒業ですね。どうかこれからの人生を大きな目線で、多方向から自分を俯瞰しながら、歩いていってください。亀山中学校はこれからもみなさんを応援しています。卒業の日まであと6日…。



イラストは「大塚あやこブログ」よりお借りしました。