

自分らしさを大切に

著者	後田 穰
雑誌名	NICかわらばん
巻	469
ページ	2-2
発行年	2011-05-07
URL	http://hdl.handle.net/10631/919

看護大通信

80



新潟県立看護大学

精神看護学

講師 後田 穰

なるほど、日本の風潮ではそうなるのかと思いましたが。

「自分らしさ」とか「自分らしく」など、その言葉に魅力を感じる人も多いのではないのでしょうか。「自分らしさ」は一般的には個性ともいわれます。

ある人は

それがなくなつた時、大人になるといいます。日本社会では「自分らしく生きる」事は必ずしもヨシとはしない傾向があります。先日、友人と「我が強い」という言葉で議論した事がありました。その友人によると「我が強い」という言葉はワガママと同義語だそうです。

私が強い。自我が強い。自己主張が強い。という構図になるわけです。「出る杭は打たれる」ということわざにもある

自分らしさを大切に

ように、日本社会ではそういう頭角をあらわすとか個性の強い人間を排除しようとする風潮が根強いのではないのでしょうか。多くの人々は一律的な社会で生きることになんか抱いているのかもしれない。人は大なり小なり他者との関係性の上で生きています。よつ

て、他者が自分をどう思うのかを気にかけたりします。

他者の自分への評価を気にかけるあまり、自分の意見や行動などを抑制し周囲の人々に合わせようとなります。言い換えれば、周囲に合わせるれば安心感が得られるわけです。逆に周囲と違った事をすると不安に陥ります。いわゆる「周囲の生き方です

しかし、誰もがこのような生き方を望んで生きていくわけではなく、もっと開放的に自由に自分らしく生きていきたいと思つていると思います。人は大人になるにつれて社会のしがらみに翻弄し、他者との共

通性に安堵します。しかし、時には他者を意識することなく自分の思うままに自分らしく行動するも良いのではないのでしょうか。勿論、協調性がなく、独善的に自己主張ばかりするのでなく、他者の考えや意見などにも耳を傾け、尊重しながら、自分の意見や考え方などはしっかりと持ち、自分らしく主張出来ればと思います。そのことは、現在社会で生きる上でのストレスの回避にもつながり、こころの健康を保つ上でも大切であると考えます。

