

自分自身との関係

自分は、自分自身とどのような関係を結んでいるのか、自分自身とどのように関わっているのかについて考えたことがありますか。他人との関係について、なかなかうまく関われないと悩む人は多く、他人との関係について考える機会はたくさんありますが、自分との関係について考えるということはあまりないのではないのでしょうか。

カウンセリングの中で、相談にいらした方が、自分とどのような関係を結んでいるのかというのは、非常に大切な問題です。苦しい状況の中で、自分を必要以上に責めたり、自分に対して厳しすぎたりすると、自分を十分に支えていくことができません。よく対人関係で悩んでいる人もいますが、他人となかなかうまく行かないという場合、その方は、自分との関係もよくない場合がよくあります。そのために、問題が大きくなってしまいます。例えば、他の人との関係の中で、批判されたとき、一緒になって自分を自分で批判すると、ますます辛くなります。

日本では、自分に厳しくするということが道徳観念としてあると思います。また、何かうまくやっても謙遜するということが美德とされています。そのため、日本人にとってはなかなか難しいことかもしれません。しかし、謙遜をしていると、自信を失ってしまうということも起きてくる場合があります。また、自分に厳しくしていると、自分が悪いと思ってしまうこともあります。

どんな小さなことでもいいので、常に自分を褒める心がけを持つことが重要です。自分にとっては自分が一番大切なものです。その自分をいじめずに、尊いものとしていたわってください。他人との関係を良くしようとする時、まず自分との関係をよくすることが秘訣です。

© Y. Nippoda, 2005

当内容は、著作権法により保護されており、無断で複製複製、転載等を行うことは、著作権法の例外を除き、法律により禁止されています。

