



文化祭が終わり今年も残すところわずかですね。全国各地で3年ぶりのお祭りやイベントの開催で少しずつ息抜きができる場ができました。そうは言っても自分が発散したい時に思うままに気晴らしができる状況にはありません。今日は行き詰りの解消方法として、「ひらきなおり」を取り上げます。

皆さんは「ひらきなおり」についてどのようなイメージをお持ちですか。一見ふてぶてしい態度や逆切れなど、悪いイメージがありますが、ここでは、危機的状況を前に弱い立場から一転して強気に出るとした発想の転換が起こることに注目します。現在、コロナ禍3年目となり私たちは予防対策を怠らないで生活を何とか耐え忍んでいます。自由な社会交流を規制された中では、当たり所がない苛立ちや閉塞感による無力さを感じることもしばしばです。追い詰められている自分にまず気づいて下さい。その気づきが堂々巡りから抜け出す第1歩です。視点の転換や発想の転換が窮地を打開するチャンスです。焦る気持ちを一旦隣に置いて、自分の状況をもっと高い視点から鳥瞰してみてください。視点をカメラフレームのズームではなく「引き」に転換します。イライラは自分のどこにあるのか？イライラの原因はどこからくるのか？原因を不必要に自分に攻め続けてはいないか？そもそも原因探しを1つに絞れるのか？安易な答えを求めすぎてはいないか？など逆から見たり、距離を置いて第三者の立場で見たり、10年後の自分が振り返ったらどう思うのか？様々な視点で捉えることで、容易に解決できない問題を自分に突き付けている責め文句にストップをかけて下さい。その上で、今自分ができていることを改めて評価するのです。例えば、一日も欠かさず予防対策する自分に、●●を継続している私は偉い！という具合に。日々耐え忍んでいる、その努力を認めて褒めてあげましょう。言葉に出すことで自尊心は回復してきます。他にも、自己アピールするところがないと悩んでいる人には、「こだわりがない、公平な判断ができる」とか、物事を進めるのが遅いとお悩みのあなたには、「落ち着いて行動ができる。何事にも慎重に対処できる」とか。逆に、余計な一言で対人関係が苦手なあなたには、「物怖じせず積極的に人と関わる行動力がある」と、短所を長所に置き換えることができます。そう、人の性格とはコインの裏表に過ぎないのです。それなら、前向きに捉えて自己評価を高める方が気持ちいいし、自分も安心でき気持ちが安定しますよね。更に自分を肯定できると世界が明るく見えてきます。ひらきなおりはピンチをチャンスにできる絶好の機会なのです。この冬休みに一度自己イメージの洗い直しをしてみたいかがでしょう。新しい自分と出会えるかもしれませんね。

学生相談室