



ぴあポストへのお返事編

“ぴあポスト”
って？

他の人がどう考えているか直接聞くのはためらうけど、
誰かに聞いてみたいこと＝「心のつぶやき」を投稿してもらって、
臨床心理学専攻の大学院生であるピアアドバイザーが考えて回答します。
今回は2つの質問にお答えします！



心のつぶやき

他人のことを気にしてしまいます。例えばSNSで楽しそうにやっている友達を見ると今の自分の状況と比べ、悲観的になって落ち込んでしまいます。自分を変えることはないといいますが、どうすればいいのでしょうか。

P.N.匿名希望さん

ご質問ありがとうございます。私も入学当初、気持ちが落ち着かず、SNSでキラキラした知り合いや友人を見て一喜一憂するタイプでした(T-T) 匿名希望さんが現在どのような状況にいらっしゃるかは分かりませんが、少なくとも現状に対して不満や納得のいかなさ、やりきれなさ…などネガティブな思いがあるのではないかと想像します。そういった気持ちを具体的に紙に書き出すなど、自分の内側から外側に一旦出して客観視してみると良いかもしれません。とはいえ、「どうやったらいいか分からない…」と思われる場合もあると思いますし、他の方も言うておられますが1人で考えるのは難しいとは思いますが、良ければいつでも立ち寄ってお話聞かせください(^ ^)

P.N.はろうきてい

なんだかわかる気がします。とはいえ、どうすればよいか、これはなかなか紙面だけでお答えするのは難しい問いです。たとえば匿名希望さんと私が直接お話をしているとしたら、どんなことを尋ねてみたいか、そんなことを考えると、例えば「楽しそう」とは言いますが、どんな投稿が楽しそうなのかな、「自分の状況と比較して」というのは、どんな状況なのだろう、「悲観的」というのはなるほどとも思いますが、不安なのか、焦りなのか、羨望なのか、そのあたりを一緒に探っていきたい印象を持ちました。自分と他人を比べてしまうことや、そこで一喜一憂があることは、多かれ少なかれ誰にでもあると思います。そういった意味では匿名希望さんが変わる必要はないと思いますが、私が聴きたいような質問から、考え方や捉え方の癖のようなところに気付ければ、またそのような癖が匿名希望さんのことを苦しめているなら、その部分との付き合い方は変える部分かもしれません。ただ自分自身を知ることはなかなか一人では難しかったりしますから、誰かとかるいおしゃべりのなかで取り組んでみるのも良いでしょうし、ぜひ相談に来ていただければお話ししたいなと思いました。

P.N.きっしゃん

SNSは色々な人の一瞬一瞬が切り取られて流れてくるので、凄くキラキラして見えますね。でもそう見える友達も、同じように落ち込むことがあるはずですよ。これは多くの人々が持っている悩みかもしれません。自分がない「(実体のない)何か良いもの」を他人が持っているように感じてしまうことは、人間皆が持っている癖のようなものなので、そう思うと少し楽にはならないでしょうか。特に、何となく自分に満足のないときにSNSを見ると、そうした投影が起きやすいです。「自分を変えることはない」ときちんと知っておられる匿名希望さんは、冷静にそのような気持ちを見つめられる力を持った方だと思います。悲観的になっていることに気付いたら、一旦「今ここ」に気持ちを戻されて、今の時間を好きになるような活動をされることをお勧めします。好きなお茶をゆっくり入れたり、本を読んだり、今度の休日の予定を立てたり。そんな風に自分の時間に軸足を置ける人が、なんかかや言って一番キラキラしてると思っています。

P.N.つち



昔から、学校の成績が良かったり、「良い」高校や大学に合格したりした時に、周囲の人達、特に近所の人達に誉められたり、喜ばれたりしてきました。ですが、それが逆に重荷に感じています。周囲の期待に応えるために、この先「良い」成績を取ったり、「良い」企業に就職したりするなど、いわゆる「エリート」の道に進まなければ、周りから残念がられたりするのではないかとある種の強迫観念を拭えません。この強迫観念に囚われないためにはどうすれば良いのでしょうか？

P.N.ぬこ×3さん

ぬこ×3さんのことも、周囲の人のことも知らない私が、無責任なことを言うとするならば、「良い」かどうかなんか関係ない、それで残念がる人との関係なんかそれまででしょ、とかって思ってしまいます。しかし実際当事者はそうもいきませんよね。家族ぐるみの付き合いだったり、その評価が自分自身だけでは無く家族にも向けられていたり、また今回のご質問では取り上げられていませんが、ご家族からのプレッシャーもあるかもしれません。ないかもしれませんが。これは、他の方も仰っているように、自分の大事にしたいこと、を一つ持っておくことが力になるかもしれません。周囲が何と言おうと、「これは自分がこうだと思ってこうやっているのだから、何と言われようと良いんだ」そういう何かがあると自分とその対象の関係だけの話で、周囲の雑音(と私が言うのは失礼かもしれませんが)は気にならなくなるかも、と思います。それはきっと今の時点で既に何かお持ちかもしれません。こうして阪大に入られたのは、決して周囲の為ではなく自分のためでもあったはず。阪大で何をしたいのか、この先何になりたいのか、ずっとこの思いだけは変わらない...そんな何か一つ自分の中で見つければ、それを守り抜いて行けるのでは、と期待します。

P.N.きっしゅん

折々に評価が入ってくるというのは、ありがたいことの反面、大変なことでしたね。それに応えてこられるのも、並大抵でなかったと思います。「自分」というのは他人や社会との関係の中で形作られるので、それまで積み上げてきた自分イメージが、負債のようにのしかかってくることもあります。ぬこ×3さんの場合、「期待されている自分」が今の自分にとっての重荷となっているのでしょうか。自分が人との関係で形作られて行くということは、これから出会う人たちの間でも、少しずつ新しい自分が形作られていくということです。そんな中で圧迫感は自然と減っていくこともあるので、ぜひこれからの見知らぬ可能性を受け入れる準備をされてみてください。色々な自分をイメージしたり、憧れる人物像や、やってみたいことを探したり。また、割に人に応えることが好きな質でしたら、友達関係やサークルなどの活動を大事にされてもいいかもしれません。そして、ぬこ×3さんがエリートとは違う道を選んだとしたら、周りの人たちはどれくらい残念がるでしょうか。案外「あら、そうなの」で済むかもしれません。そんな場面をイメージして、自分の好きにしていいたと思えたら、少し気が楽になるかも。

P.N.つち



ご質問ありがとうございます。良い成果を残すことで周囲から賞賛されるのは悪い気はしないし、逆にそれが無くなった時自分はダメなんじゃないか...?と不安になるお気持ち、私自身も同様の傾向があるのでお察しできます。大学生活を過ごすなかで、「本当は自分はどうしたいのか?」について、少しずつでいいので自分に問いかけてみると良いかもしれません(私は現在就職活動をしておりこのことについてよく考えています笑)。実際、ぬこ×3さんが既に違和感をもたれているように、世間的に「良い」結果を残すことだけが幸せになるための手段ではないと私は思っています。もしかしたら、これまでの人生では周囲の方の期待に応えるために頑張ってきたかもしれませんが、これからは「自分のため」という観点で物事を考えてみてはいかがでしょうか??自分の進みたい道を進んでいきいきしているぬこ×3さんを見たら、周囲の人も喜んでくれるのでは?とも想像します!抽象的な解答で失礼しましたm(__)m

P.N.はろうきてい

質問者の方、いかがでしたか。投稿、本当にありがとうございました！
少しでもお役に立てば幸いです。

引き続き、心のつぶやきの投稿を募集しています！

ちょっと聞いてみたいこと、素朴な疑問、悩みでなくても大歓迎です。

⇒ 右のQRコードから、投稿してみてください。

