



# 変えられるもの

自己肯定とは、できもしないのに「わたしはできる」「わたしは強い」と、自らに暗示をかけることです。これは優越コンプレックスにも結びつく発想であり、自らに嘘（うそ）をつく生き方であるともいえます。一方の自己受容とは、仮にできないのだとしたら、その「できない自分」をありのままに受け入れ、できるようになるべく前に進んでいくことです。自らに嘘をつくものではありません。もっと分かりやすくいえば、60点の自分に「今日はたまたま運が悪かっただけで、ほんとうの自分は100点なんだ」と言い聞かせるのが自己肯定です。

それに対し、60点の自分をそのまま60点として受け入れた上で「100点に近づくにはどうしたらいいか」を考えるのが自己受容になります。（中略）「変えられるもの」と「変えられないもの」を見極めるのです。われわれは「何が与えられているか」について変えることはできません。しかし、「与えられたものをどう使うか」については、自分の力によって変えていくことができます。だったら「変えられないもの」に注目するのではなく、「変えられるもの」に注目するしかないでしょう。わたしのいう自己受容とは、そういうことです。

（「嫌われる勇氣」岸見一郎、古賀文健 ダイアモンド社）

## <変えられるもの>

- ・自分
- ・思考
- ・行動
- ・未来 などなど

## <変えられないもの>

- ・他人
- ・感情
- ・生理反応
- ・過去 などなど

「他人を変えようとする前に、まず自分が変わる必要がある」ということはよく言われることです。アメリカの精神科医エリック・バーンも「他人と過去は変えられない。自分と未来は変えられる。」という有名な言葉を残しています。

さて、相手が自分の言った通りに動かない場合、そこには何らかの「理由」があります。

私の場合、それを頭ごなしに否定して、一方的に自分の要望だけ伝えても、相手は動かなかった事はこれまで何度も経験してきました。その後、本を読んだり勉強したりして、経験を積むことで、自分の接し方・要望の伝え方・指導の方法などを見直していきました。まず、矢印を自分に向けて自分が変わることによって、相手も変わっていきました。

「変えられないもの」を変えようとして、そこにばかりエネルギーが注がれると、自分に対する信頼感や自信も損なわれてしまいます。「変えられるもの」にエネルギーを注いでいくと、自分を認める気持ち、自己肯定感や自己効力感も上がっていくことになるのです。

「変えられるもの」の中に「思考」があります。考え方であり、ものごとの受け取り方です。これまでの人生において自分自身が身につけてきた考え方の「クセ」があり、それは、なかなか簡単には変えられないかもしれません。しかし、自分自身の考え方の「クセ」を自覚することで自分の感情や言動をコントロールすることもできます。

もう一つ「変えられるもの」の中に「未来」があります。私にもまだまだ未来があり、これからの生き方も自分の考え方一つで変わっていくものだと思っています。これからの自分の人生がどのように変化していくのか楽しみにしています。ましてや中学生であるみなさんの未来は私以上に大きく広がっているはず。今後の学校生活で「変えられるもの」を意識し、自己肯定感を高める日々を送って下さい。そして自分の「未来」について考え、詫間中学校での生活を楽しんで下さい。