



「ちゃんとしないと」の思考とつきあうヒント

保健管理センターカウンセリングチーム

保健管理センターのカウンセリングで学生さんとお会いしていると、「ちゃんとしないって思うのですが…」「周りの人はすごいのに、自分は思うように出来ない」と自信を失っている方に出会うことがあります。また、自信の低下が「こんな自分を周りの人はどう思っているのだろう?」「周りの人は優しく接してくれるけれど、本当は嫌っているのかも、疎んじているのかも…」といった対人関係の不安に繋がることも少なくありません。私はこれまで複数の大学で勤務してきましたのですが、他の大学の学生さんに比べると「ちゃんとしないと」が強い方が若干多いようにも感じます。もしかすると、正誤が明確なテストや課題が多いことや、研究で自分の考えを出すことが求められる状況なども相まって、他の人と自分を比較しやすいののかもしれません。

かくいう私も先日、些細な事から「ちゃんとしたいのにできていない、周りだけすごくて自分はダメ」といった思考に飲みこまれ、気持ちの糸が切れたように感じる瞬間がありました。一度「自分はダメだ」というモードに入ると自分の至らない点ばかりに目が向いてしまいます。劣等感や無力感も膨れ上がり、洞窟の奥深くに一人で暫く閉じこもって心の安寧を求めたい心持ちなのですが、現実の時間は流れていてやるべきことも目の前にあります。閉じこもるわけにもいかないと何とか取り組んでみるものの、普段なら何でもない事柄が大きな負担になり疲労困憊。心に何十 kg の重りをつけているような感覚もしてきます。このエッセイを読んでお

られる方も、似たような状態、気持ちになったことが一度はあるかもしれませんね。

「ちゃんとしないと」という考えは、本来「こうありたい」という気持ちの裏返しでもあり、とても大切な想いです。しかし「こうありたい」よりも「こうあるべき」という考えが強くなり、それに届かない自分に厳しい目を向けすぎてしまうと、自信の低下や自己否定に繋がります。「こうありたい」に届かない時の自分との向き合い方も大切なのだと思います。

私はその後、少し肩の力を抜いて過ごしていく中で、次第に気持ちが落ち着いていきました。心が疲れた時は休憩したり気分転換をしたりすることも大切ですし、「しかたない! ゆっくりやろう」と普段自分に課しているハードルを下げることも一つの対処となります。時には「よく頑張ったね、大変だったね」と自分に対して労いの言葉をかけてあげるのも一つ※¹。その際には、自分を理解してくれて、優しく寛大に自分に接してくれるあたたかい他者が、落ち込んでいる自分を見て何と声をかけるかを想像することも良い方法です※²。

否定的な目を向けるのではなく、思いやりのある優しい目で自分をみつめることで、落ち込んで苦しい気持ちが「自分の不十分さを受け入れつつも一歩を踏み出そう」という前向きな気持ちに少しずつ変わっていくかもしれません。皆さんが自分にとって良い対処方法を見つけて、自分と楽に付き合っていけることを願っています。

2024 年 7 月 22 日

保健管理センターHP 『カウンセリング・メンタルヘルス相談』

<https://www.titech.ac.jp/student-support/students/counseling/counseling>

(参考)

※1 伊藤絵美(2021) コーピングのやさしい教科書 金剛出版

※2 クリスティン・ネフ著、石村郁夫他監訳(2014) セルフ・コンパッション—有効性が実証された自分に優しくする力 金剛出版 (Kristin Neff(2011) "Self-Compassion—The Proven Power of Being Kind to Yourself" Hachette UK)