



## 「ココロさんの ひとりごと」

### 「自己理解」ってなんでしょう？

2021年7月 No.18

「自己理解」という言葉をよく耳にしませんか？ 子どもたちにも「自己理解」を促す取組みが進んでいます。

「自己理解」とは、『自分自身の性格や興味・関心、考え方を知っていること』『好きなこと・嫌いなこと、得意・不得意、強み・弱みを知っていること』『物事に向かう意欲をコントロールするために必要なことを知っていること』ではないかと思います。

自分の価値観や興味・関心、「強み」に気づくには、今の自分だけでなく、これまでの自分を思い出してみましょ。きっと、大切にしていることや好きなことを、手放さないうで持ち続けているのではありませんか。そしてそこには、自分だけの「強み」も隠れているはずで。進路・職業選択をするにあたっては、これからの時代の求めにに応じた選択をすることも大切ですが、同時に、自分の「強み」を生かせるように考えてみませんか？

「あるべき姿」や「なるはずの姿」として理想を追うだけでは、現実離れした期待が膨らんでしまい、不満や不安、焦りやイライラが現れます。そんな時は、あなたが信頼している人と話をするこで、客観的な意見を聞くことができるかもしれません。そうすることで、現実を見つめ、自分の「強み」を生かす新たな方向性を知るチャンスが得られるのではないでしようか。

「自己理解」とは、他者と比較して自分の「できない部分」を見ることではありません。夢をあきらめるのではなく、自分特有の「強み」を知るこで、自分の新たな可能性に気づくことだと思ひます。

さて、自分の「強み」は、自分に興味があって得意なことにつながっています。積み重ねることや続けるこで、成果も上がってくるでしよう。社会や学校などにおいても努力や継続は求められるこです。しかしながら、自分のペースを超えて活動すると、体だけでなく、精神的にも無理が生じます。自分では疲れに気づかない場合もあります。適度に休息をとるこは、次の意欲にもつながりますし、心身の健康を維持することができます。「これくらいは大丈夫」と思ひがちですが、周囲からの声に耳を傾けてみてください。そして、自分で気づきにくいこは、家族や友だち、職場の仲間などに教えてもらひましょ。

「自己理解」のためには、まずは、自己分析をすること、信頼できる周囲の人から意見を聴くこから始めてみましょ。また、自分では気づきにくい心身の健康管理については、信頼できる周囲の人を頼るこを忘れないでください。

