

北海道釧路北陽高校創立60周年
記念講演 2017.10.21

仲間とともに「私」を生きる

北海道教育大学釧路校
(釧路北陽高校36期卒業生)
戸田 竜也

はじめに

いま、ここで
考えること...



36th卒業アルバムより

「私」にとって釧路北陽高校は...

振り返ると...

- 「青春」を謳歌した場所
- 進むべき将来への道を得た学校

➤ たくさんの先生と仲間の存在があった。

唐突ですが...

皆さんは...「自分のことが好きですか?」

- 1・2年生...自分のことが好きになれなかった
- 友人関係
- 学 習 ...「ダメな自分」を痛感するばかり

「自分はここにいていいのか?」「ダメ人間!？」

弱さを責め、自分のことが嫌いだった私が、
2年生の半ばぐらいから...

「まっ、こんな自分でもいいか...」

- **自分**を認めることができるようになった。

なぜか?

➤ ネガティブな部分を含め、「私」を認めてくれる
先生や仲間の存在に気づいた。

36th卒業アルバムより



「自分は自分であって大丈夫」 自己肯定感

➤ 競争的自己肯定感

- 「できる」「〇」「勝つ」によって保持(二分的評価)
- 他者より優れたところによって保持(競争や比較)

➤ 共感的自己肯定感

共感的自己肯定感を育む

- 「自分のダメなところや弱いところ、悪いところを含めて自分が存在していることはいいことなのだ。許されているのだと、自分をまるごと肯定する」こと(高垣忠一郎、2004)

お伝えしたいこと...

- 誰にでも弱いところ、だらしのないところがある。
 - それを含めて、「あなた」として受け入れてくれる他者(仲間)の存在があるはず。
- 「自分は、自分であっていい」
あなた自身の存在を大切にしたい。

でも、やっぱり...

悩んでいるときや思い通りにいかないとき、
失敗したとき...「大丈夫」とは考えられない

- 高校卒業後、進学や就職をしても悩みや失敗は必ずある...

- なかなかうまくいかない壁にぶつかったとき...
どう乗り切りますか？

- 誰かに相談する...
- とにかくもがいてみる...
- 大きな声で叫ぶ、思いっきり泣く...
- 気分転換をしてできるだけ早く忘れる...

思い出して欲しい...

- 弱い部分を含めて、「**それでいい**」と認めてくれた他者(仲間)のことを。
- そのような仲間との時間を。

私が壁にぶつかったときに...

さまざま模索しながら...

- 「仲間」の姿やことば
- 過去の楽しかった出来事 を思い出す

見捨てられない...、全否定されない...

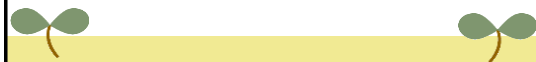
そんな「安心感」が一步を踏み出す支えに

私を支える「仲間の記憶」

心理的拠点(安全基地)

➢ 拠点(基地)...立ち返るところ

- その人が目の前にいなくても...



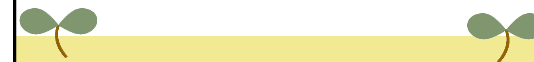
お伝えしたいこと...

- 「いま」を大切に欲しい。楽しんで欲しい。
充実させて欲しい。
- 豊かな人間関係を育くんで欲しい。
- それは、結果として、**将来の自分を支える**
心理的拠点(記憶)になる。



スクールカウンセラーとして

- 友人関係の苦しさ
- SOSを発して欲しい...つながり
- 「あなた」の存在は、他者から支えられる存在
であるとともに、**他者を支える存在である。**



おわりに

- 「私」は幾重にも他者(仲間)
との関係の中にある。
- その中で「私」を生きている



36th卒業アルバムより

