

生徒のみなさんへ

カウンセリング・ルームより 5・6月号

4つの自分

みなさんは、『4つの自分』について聞いたことはありますか？

| | |
|--------------------------|---------------------------|
| ①自分も他人も 知っている自分 | ③自分は知らないけど、 他人は知っている自分 |
| ②自分は知っているけど 他人は知らない自分 | ④自分も他人も 知らない自分 |



一つ目は、『自分も他人も知っている自分』です。「私ってちょっとあわてんぼうだよ」のように、オープンになっている自分です。



二つ目は、『自分は知っているけど、他人は知らない自分』です。他の人



には言っていない、見せていない面のことです。表では明るく陽気にしていても、実際は自分の感情を我慢しているなどもあるかもしれません。でも自分にとって「大事な秘密の」自分の領域かも知れません。

三つ目は、『自分は知らないけど、他人は知っている自分』です。自分の背中が見えないように、自分では気がつかない面です。知らないうちにやっている癖（例えば髪を触る、腕組みをしやすいなど）や口癖もその一つです。

また「～の話になると嬉しそうだよー」とか、「～って言われるとすぐに怒るね」など自分が反応しやすいことや起きやすい感情なども含



まれると思います。人に指摘されることで気がつくことが多いです。新しい自分を発見できたり、「え？知らなかった！」とショック(?)を受けるかもしれません。

四つ目は、『自分も他人も知らない自分』です。自分でも他人でもまだ気がついていない部分です。無意識に潜んでいる欲求や願望や、もしかしてまだ開発されていない潜在能力かも知れません。心理学では、無意識の自分を探る学問でもあるので、話をしたり絵や夢などからそれが見えてくることもあります。



どれも自分

4つの面はすべて自分自身です。『自分が知らない自分』を開発するためにはどうしたらいいのでしょうか？いろいろな人と話をすることで、気がつかなかった自分に気がつくことはあると思います。また新しいことにチャレンジすることで、「意外に自分はせっかちだったんだ」「粘り強い面があったんだな」と新たな発見をするかもしれません。



気がつかないうちに人を怒らせるなど人間関係がうまくいかなかったり、自分に対して諦めてしまっているなど、物事が何故かうまくいかないときに、自分で気がついてない側面が影響しているのかもしれません。表面に見えていること、気がついているだけではない『自分』の可能性

を知ることで、突破口が開く可能性があるかもしれません。



カウンセリングルームに来て、いろいろ話したり自分や周りについて考えてみませんか？相談室は、職員室、保健室がある校舎の1階にあります。昼休みは開放しているので、来てくださいね。毎週月曜日に来ています。

