

## 「自分らしさを知る 自分らしさと付き合う」

「あなたの長所はどんなところ?」「短所は?」と聞かれたときに、どのように答えますか。

長所はなかなか出てこないけれど、短所はよく出てくる、という方もいるかもしれません。また、自分の長所を生活の中で実感することは多くありませんが、短所は、生活の中で困ることもあり、改善したい・変わりたいと思っているという場合もあるのではないのでしょうか。今日はそんな「変わりたい自分」との付き合い方についてお伝えします。この視点をもつことは、子どもや自分とよりよく向き合えるヒントになると思います。

〈Aさん、Bさんの事例を軸に、「自分らしさ(変わりたい部分)との付き合い方」を考える〉



Aさん

自分は「怒りっぽい」と思う。  
 ちょっとしたことイライラして強く言ってしまう。  
 「怒りっぽい」自分を変えたい!



Bさん

予定を忘れたり間違えたりする。  
 どこに物を置いたかも忘れる…  
 いつも「忘れてないか、間違えていないか」不安  
 「忘れる、間違える」自分を変えたい!

でも、どうやって??  
 イライラしなくなる方法なんてあるの??

そもそも、「忘れない・間違えない方法」が  
 あったら今の状況になっていないのでは…



自分の短所を変える(真逆の姿を目指す)、というのはとても難しく、負荷の大きいチャレンジです。短所と捉える部分、それによる困りに目を向けて、「〇〇(短所、困り)のある自分とどう付き合うか」と、視点を切り替えてみませんか。

自分の分析…  
 楽しみながらできるといいな



### 〈ポイント①「短所」「困り」の分析!〉

〇どんなときに「短所」「困り」が出るか(出ないか)

①特に「説明がうまく伝わらないとき」「伝えたはずのことを何回も聞かれるとき」にイライラしやすい気がする…「分かるでしょ」って自分と同じ理解を相手に求めているのかもしれない。

①仕事や家事など、何かをしながら予定を聞いたり物の管理をしたりすると、記憶に残りにくいけど、一つのタスクに集中したときは忘れたり間違えたりすることは少ない。複数タスクは苦手なんだな。

### 〈ポイント②「〇〇な自分を支える作戦」の検討・実行!〉

〇「短所」「困り」が出るときをどう支えるか、出にくい状況をどう作るか、出たときにどう対応するか、をあらかじめ考えて準備する

②他人同士だから、同じように理解し合えなくて当然、と意識をする。「伝えた」ではなく「相手に伝わるように伝えられているか」と、自分に確認をする。

②「複数タスクは苦手」という自覚をする。予定を聞いたり物の管理をしたりするときは、他のタスクをいったん止める。「忘れやすさ」「間違えやすさ」を公言して、周りに知っておいてもらうのも一つ。



自分らしさを知ることで、どうしたら困りにくくなるか、作戦を立てることができた。  
 自分らしさは変わらないけど、困ることが減った。



困ることもある「自分らしさ」ですが、じっくり向き合うことで付き合い方が分かり、付き合い方が分かる。「がんばっているけどなかなかうまくいかない」部分も、ちょっと愛おしくなるのではないのでしょうか。長く付き合う「自分らしさ」です。認めて、受け入れて、共に進めるといいですね。

