

2013年12月

留学生のためのカウンセラー通信 第7号

保健管理センター 留学生担当カウンセラー 生田 かおる

自分に合った洋服を探して

皆さんには、口癖がありますか？

私の口癖は「さっさとやっしまわないと」でした。何もしないで、ぼーっとしていると「ぼーっとしている暇があるなら、さっさとやっしまわないと」と、自分で自分に声をかけていました。母は「ぐずぐずしているのは嫌いだから」とか「さっさとやっしまいなさい」と、よく私に言いました。

心理学を勉強するようになり、こうした母親がよく口にするメッセージが私の考え方や行動パターンに影響を与えることを知りました。そのメッセージが自分にとって、心地よいものでなければ、自分に合うようにそのメッセージを書き換えることができることも知りました。

ある女子学生が相談に来ました。小テストで満点をとれないと、自分を責めてしまう。自分を責めた後は、何もしたくない気持ちになるので、何とかしたいという相談でした。

「満点をとれなくて、自分を責めてしまう気持ちと同じような気持ちを、小さい頃に味わったことがありますか？」と尋ね、小さい頃の場面を思い出してもらいました。小学校3年生の時、テストの点数について、お母さんが怒っている場面が思い出されました。

「その時、お母さんに何て言いたかった？」と、私は彼女に尋ねました。すると、「お母さんは間違った数だけしか数えない」と返ってきました。さらに、「その時、お母さんに何て言ってほしかった？」と質問しました。「よくやったね。少ししか間違えなかったね」と優しく言ってほしかったと言いました。

面接をとおして、彼女はお母さんの見方で自分のことを評価していることに気づきました。そうした基準は、8歳の子には必要なものでした。彼女は今20代で、自分のことを自分で決められる年齢になっています。小テストで1つや2つ間違えても、成績に大きく関係しないことを知っています。彼女は「自分のことは自分のものさしで評価できます」と宣言しました。その後、彼女は、小テストの点数で自分のことを責めるのを止めました。(プライバシー保護のため、面接の主要部分だけを取り扱っています。)

小さい頃の洋服が大きくなると着られなくなるように、かつての考え方や行動パターンがすっかりこなくなることがあります。このすっかりこない感じが親から自立していく一歩なのか、と思います。

皆さんは、小さくなった洋服を着続けますか。それとも、自分に合った洋服を選びたいですか。

* 留学生担当カウンセラーは、毎週月曜日10:00~17:00に、学生センター1階にある保健管理センターにいます。

* 相談予約を取りたい方は、保健管理センターまで。電話：045-339-3153

* バックナンバーは留学生センターのHPでみることができます。