

2014年4月

留学生のためのカウンセラー通信 第8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

人は名付けられたように行動する

ここ数年、日本人の作家、村上春樹はノーベル文学賞の候補者になっています。昨年出版された「色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼の年」の主人公は36歳。駅舎の設計と改修が仕事です。東京で学生生活を送っていた二十歳の頃、地元名古屋で高校時代から親しくしていた仲間四人に突然絶交を言い渡されます。理由は言えない。自分に聞いてみろ、と言われます。「色彩とか個性に欠けた空っぽな人間」だから絶交されたのだ、と自分でその原因を理由づけました。親友四人から一方的に排除され、その原因を自分にみつけたことで、つくるは自分に対する自信を失います。

現在、つくるには恋人がいます。彼女は彼に心の問題を解決することを勧め、巡礼の旅に送り出します。つくるは仲間一人ずつを訪ね、なぜ突然絶交を言い渡したのかを尋ねました。わかったことは、自分に原因があったから絶交されたのではない、ということです。「君に欠けているものは何もない。自信と勇気を持ちなさい」と友人の一人に言われ、「色彩とか個性に欠けた空っぽな人間」という名付けを手放せるようになりました。つくるは自分に対する自信を取り戻します。

皆さんは、ご自身にどのような名付けをしていますか。

「運がいい」と名付けている人は、過去に運がいいと思える経験は何度かしています。経験は名付けに影響を与えます。一度、「運がいい」と名付けると、日々の出来事で運がいいことをみつけるのが上手になり、「運がいい」循環が続きます。辛いことがあっても、肯定的に物事を捉え、前に進んでいきます。

「運が悪い」と名付けている人は、運が悪いことをみつけるのが上手になり、運がいい出来事に気づかなくなります。辛いことがあると、「運が悪い」から「どうせだめだろう」という結論を導きがちになり、諦めることが多くなります。

名付けは、私たちの日々の生活を規定します。ご自身の名付けに心地よさを感じていない人は、それが論理的に正しいのか、正しいといえる証拠があるのかを調べてください。例えば、「運が悪い」と名付けている人は、運がいいと思える経験がこれまでに一度もなかったのかを自分に問いかけてください。このように調べることが、「運が悪い」という名付けをはがすことにつながります。

今月号は、名付けの影響を取り上げました。自分に対する名付けが変わると、感じ方や行動の仕方が変わります。

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