



## 自分のことも大切にしていますか？



### ～私の中の多様性～

多様性を理解し受け入れていこうという意識は、ここ数年で特に若い世代の間ではかなり浸透してきているように思われます。多様性の理解、というと「人＝他者の中にある特性でありユニークさ」をイメージすることが多いのではないのでしょうか。人に対して寛容であると同時に、自分の中のあらゆる側面に気が付いて受け入れていくことも大切です。誰も人には知られたくないこと、認めたくないことはあるものですが、それも自分の一部です。良いか、悪いかという極端な捉え方に片寄らないよう、自分に対して OK な構えを忘れずにいたいものです。自分に対して OK (肯定すること) な構えで考え、行動することが、すなわち自分を大切にすることになります。自分自身の多様性を認めることで、他者理解にも開けてくると思います。

### ～自分と人との境界線～

「境界線」とは、辞書的には A と B を区分けする線(例:土地の境目の線)を意味しますが、人間関係においても、自分と他者との境界線のようなものは存在します。人づきあいで、相手の心の動きに敏感でいつも顔色を窺って疲れてしまう・・・そのような悩みがある人は、自分と人との境界線を意識することで気持ちが楽になることもあります。これはイメージなので目には見えませんが、自分の考えや行動のしかたを変えることで、自分は自分、人は人、という区別がよりはっきりしてくるので、人に振り回されるという感覚が薄くなり、自分にとって無理のない関係を作ることができるようになります。実際には、境界線をはっきりと示すこともあれば、気が付かないうちに境界線を越えていた、ということもあるでしょう。人づきあいの疲れを感じたら、これまでの関わり方を振り返り、本当はどう関わっていきたいのか、改めて自分の望みや考えを整理することが役に立ちます。自分も人も大切にしたいコミュニケーションを心掛けていきたいものですね。

