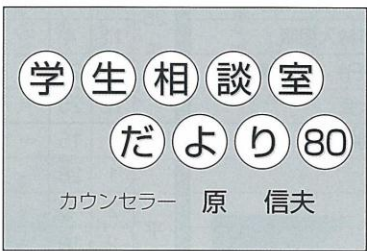


こんな自分を変えたい、自分の嫌なところを変えたい、こんなふうに変わりたい、など「変わりたい」という相談を受けることがよくあります。相談に来る学生たちは何かしら困ったことがあって、それを变えたいと望んでいるわけですから、相談に来る学生はみな「変わりたい」思いを抱いている人ともいえます。

大学生のころは、自分のダメなところや劣っている点、嫌なところが気になりやすい時期です。それだけに「変わりたい」気持ちも強くなります。日頃、言葉や態度では、自分のことなど気にもしていないように振舞っていても、実は気になっていきます。気にしているのだけれど、それを認めるのも気恥ずかしく、人にも言えないといった感じです。自分について、これほどまで考える時期はないのではないのでしょうか。それだけ心の中では自分に真剣に向き合っているともいえます。

ただ、「変わりたい」中身が心に関連するときには、そう簡単にはいきません。「変わりたい」と



思う一方で「変わりたくない」気持ちや潜んでいたりと、「変わる」ことで自分が自分でなくなることを恐れていたりするからです。また、変えることで問題すべてが解決するかのようになると、かえって「変わる」ことを邪魔することもあります。性格とか考え方の癖とか、心に関係することがらの場合、変えたいと思っ

ている中身も自分の一部なので、服を脱ぎ変えるように変えるわけにいかないのです。

変わりたいと思っただけの部分を実際には自分の特徴や個性だった、という場合が少なくありません。欠点だと考えることが問題で、自分の良さだと受け止めるほうが変わる近道かもしれないのです。変えたい自分もふくめて自分なんだと受け止めること。嫌な自分や自分の変えた中身を悪者にしないこと。大学生の「変わりたい」気持ちに対応するには、特に大切な考え方だと思っ