

よし、自分研究をやろう。—仲間と語る自分—

誰しも「好きなこと」「得意なこと」「困ったこと」「苦手なこと」、様々な経験がありますよね。そして、困ったことや苦手なことを「いつものことだから」「どうせ自分なんて」と、できない自分を責めたり、諦めてしまったことはありませんか。

実は、そんなときにしか考えられないこともあるんです。

自分研究では、できない自分を、責めたり諦める必要はありません。それらの経験やその時の気持ちを自分研究の対象とし、振り返ったり友達と語り合ったりします。自分は「自分」、困っていることは「困っていること」と切り分けて、

「困っていること」だけを別のものとして考えることがまず一歩。「困っていること」が出てきたらそれについて、家族と、ママ友と、身近な人と語りあってみます。あるある話や周りの人の考えの話をしているうちに、「困っていること」とうまく付き合う方法がみえてくるはずです。

みなさんも自分の研究にトライしてみませんか。

ステップ1 自分の中で「困ったこと」「できなかったこと」を考える

ステップ2 「困ったこと」などを仲間と語る

ステップ3 「困ったこと」などに対して対処法を挙げてみる

自分研究ってなに？ ～自己理解の重要性～

東京大学先端科学技術研究センター
熊谷准教授に聞きました。

自分に合った生き方を選んだり、自分が生きやすい環境を作るには、自分の個性や適性、興味など自分自身を知ることがまず大切です。また自分自身を知るとは、「自分の存在」が、かけがえのないものであることを知ることに繋がります。

「なぜか知らないけど周りの人と違う...」という環境が続くと、「努力不足なのかな、性格に問題があるのかな」と自分を責め、周囲を気にし、その環境に適応するために自分を押し殺してしまいます。

また、「あの時こうしていれば（こうしてくれていれば）～もっと違ったのではないか」と、取り返しのつかない過去をめぐる、ぐるぐるとした思考にとらわれます。

その結果、自分を否定的に考えてしまい、自分を責め続けてしまいます。

自分研究を通じた自己理解を根気強く続けることで、このぐるぐるとした思考に歯止めをかけてくれるかもしれません。

自己理解を深めていくことで、個人の様々な能力が伸びることも期待できますが、自己理解を深めることで得られる一番大きなことは、「それぞれが「自分」を知り、知り合うことで、互いの違う部分と同じ部分の両方を認め、共に支えあう関係が生まれる」ということです。

では自分を理解するということはどういうことか。自分を考えるとき、みなさんが考える自分というものには、少なくとも二つの要素があります。

一つ目は足が速い、怒りっぽいなどその人の特徴となる、

身体的・心理的な自分です。これを「パターン」と呼ぶことにしましょう。

二つ目は生まれたときから続く自分年表のような歴史的な自分「ストーリー」と呼ぶことにします。

この二つの要素をそれぞれ整理することで自己理解が深まります。

また、整理するときは、自分の中での整理はもちろんですが、信頼できる周囲の人と話し合うことも大事なことでと考えられています。周囲の人から色々な意見を聞き、自分でも考えることで、今までの自分とは違った視点を持つことができるようになるのです。

二つの要素（パターンとストーリー）をバランスよく研究することが非常に大切

物語（ストーリー）には必ず主人公がいますが、物語が進むにはその主人公の設定（パターン）が必要になります。

逆に、パターンはストーリーの中からしか抽出されません。パターンとストーリーは、鶏と卵の関係にあるので、どちらか一方だけを研究するわけではないのです。

このように自己理解とは、苦手なこと・困っていることを避けるのではなく、仲間と分かち合うことを通じて、かけがえのない自分のことを整理し、自分とうまく付き合っていく方法を考えていこうという取り組みです。つまり、失敗すらも自分研究の対象になります。

大事なことは、自分の理想どおりにいかないときに、自分や他人を責めるのではなく、理想どおりにいかない現実には好奇心を持ち、私やあなたを「変えようとする相手ではなく、知りたい相手」と考えることなのです。

では整理の流れについて例を挙げてご紹介します。

① 身体的・心理的な自分（パターン）

- ステップ1 周囲の人が気にならないような音でも気になって集中できない。
- ステップ2 自分だけ壁からの反響音に敏感だと気付く。
- ステップ3 ストレスを減らすためにノイズキャンセリングのヘッドフォンを付ける。

⇒今まで気づいていなかった他人との違い（ここでは壁からの反響音に敏感ということ）を、仲間と語り合うことで発見し、整理することができ、困っていることとよく付き合う（ヘッドフォンを付ける）ことができるようになります。

② 歴史的な自分（ストーリー）

- ステップ1 心に引っかかっている過去の出来事を語る。（トラウマなど）
- ステップ2 似た経験をした人とあるある話をする。
- ステップ3 話したことで安心感が得られると同時に、意味のある経験の記憶となってトラウマではなくなる。

⇒周りの人と共有できないつらかった経験は、思い出したくないのに当時と同じ鮮明さで勝手に思い出されるトラウマ記憶となり、日常生活の邪魔をします。

しかし、似た経験をしたことある人と話（あるある話）をして共有することで、自分だけではないという安心感を得られ、思い出すタイミングを自分でコントロールできる通常の記憶になっていきます。

このように、ストーリーが整理されることは生きやすさに繋がり、さらには、他者の気持ちを理解することや、未来の展望を具体的に描くこと、現実とは異なる理想の世界を構想する想像力・創造力にも繋がります。