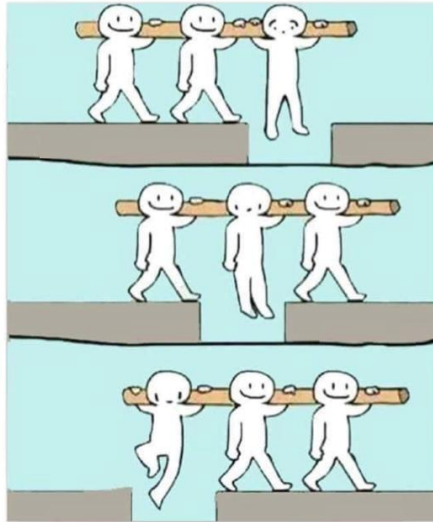


自己受容でわかって



2月から対人関係支援士の講座を受け、先日、無事初級の資格を受けることができました。竹輪クラブ（保護者会）でも「共同体感覚」のことを話題にしたこともあり、穴ぼこのある道をひとつの棒を持って歩く3人。それは、共同体感覚がなければ歩けない道のりを示唆していました。



3カ月近くの講座を受けることで、わたしは自分をみつめ直すことができました。

◇自己肯定感と自己受容は違う

この言葉を読んだ時、わたしの中に衝撃が走りまわった。今まで、自己肯定感を大切にしてきたからです。アドラー心理学を基にした

「SmartSchooling」（学校に行かない・行けないをサポート）の資料には次のように書かれています。よく、自己肯定感をいう語句を聞きますが、自己

肯定感と自己受容は違います。自己肯定感は、できもしないことでも暗示をかけて「自分はできる」といい聞かせることですが、自己受容は「できない自分」をもそのまま受け入れることです。自己受容の重要性について、アドラーは次のように述べています。

「重要な事は人が何をもって生まれたかではなく（弱点や欠点を含めて）与えられたものをどう使いこなすかである」

◇共同体感覚

アドラー心理学では「共同体感覚」を持つことこそ、すべての対人関係の成功のもと、個人の成長と家庭、社会の幸福のもとであると述べています。

- ①ありのままを受け入れる「自己受容」
- ②共同体の中に自分の居場所があるという「所属感」
- ③無条件で他者を信頼する「他者信頼」
- ④他者・共同体に貢献すること、与えること

「他者貢献」

◇自分を振り返って

わたしは今まで、前へ前へと突き進んできました。特に原発事故以降、野外保育を継続するには県外にくしかないうことからはじめて、大人の責任として送迎費用はもらえないとなり。その費用を賄うにはどうしたら、といつもそのことが頭を離れませんでした。福島のお母さんたちの憂いをはらうにはどうしたらと悩み、考え、保養ができるようにと民泊を立ち上げ、カフェを開設しました。

運営には素人のわたしが経営を担うのは無理があり、

それを補おうとファンドレイザーの資格を取ったり、様々な研修を受けてきました。

最近わたしが信頼する元経営者から言われたことは、「もっと人に任せなさい」ということです。それができていないということはわたしは人を信頼していなかったのか？ではわたしは他者貢献と信じていたことは実は違っていたのか？そもそもわたしは自己受容できているのか？わたしの心は揺れ動きました。わたしはいつの間にか、理想の自分を追っていたようです。

◇正しい自分と相反する自分

最近わたしは精神科医の高橋和巳先生の本を数冊読んでいます。そこに繰り返し出てくるのが、正しい自分と相反する自分のことです。一つの考えの裏には別の側面が隠れています。その両方を認識することで、初めて全体を理解することができ、人として成長できます。わたしは、弱い自分・甘えた自分を許せなかったのだと思います。それを自分ではない、誰かにわかって欲しかったのだと思います。

できることには限界があり、相手にわかってもらうことにも限界があります。それをそのまま受け入れること、「受容」することができるようになった、と今思います。前はわたしの中に「どうしてわかってくれないの？」という怒りがあったのだと思います。

今はあきらめることも大切だとわかりました。自分にも2つの側面があるように、他の人も同じ。こんな当たり前のようなことがようやく腑に落ちて、とても楽になり、なんだか涙もろくなりました。わたし、実は小さいころから泣き虫なんです。

辺見妙子