



# 相談センターだより

第16号 2015. 8. 発行

## 肩の力を少しぬいて

私たちは生活をしていく上で、知らず知らずのうちにいろいろな役割を担い、演じています。「社会人」として「母親」として「妻」として「娘」として「近所のおばちゃん」として……。しかし、時にその役割の多さや期待されるものに押しつぶされそうになることはないでしょうか。最近、私は友人からの相談を受けたり、自分自身のことを考えたりする中で、ふとこのことが気になり、考えてみました。

役割とはそもそも何なのかと辞書で引いてみると、「役割 ①役目を割り当てること。また、割り当てられた役目。②社会生活においてその人の地位や職務に応じて期待され、あるいは遂行しているはたらきや役目。」と書いてあります。なぜ押しつぶされそうになるのか、それは「期待される」ことがあるということが関係しているのではないのでしょうか。人や社会から期待されることは嬉しいことなのですが、同時に「こうあらねばならない」「期待に添うように行動しなくてはならない」というプレッシャーにつながることもあります。役割が自分自身を縛ってしまう、そのようなイメージです。

実は、私たちの人格を表す「パーソナリティ (personality)」という言葉の中にも「社会的役割や外見的な自分という意味」が含まれています。「パーソナリティ」の言葉の語源はラテン語の「ペルソナ (persona)」に由来しており、「当時、演劇などで使用された仮面を意味していたものが、やがて俳優が演じる役割をいうようになり、やがてその役を演技する人の意味にもなった」と言われています。

役割を担い、演じているのももちろん「自分」なのですが、役割から離れたところにも「自分」があるのではないのでしょうか。これを認め、そのような「自分」のために使うことができる時間や余裕があれば良いのにな、と思います。

皆さんはそのような時間、持つことができますか。

相談員・臨床心理士 福田みのり

## 一口メモ

### IN OUR CLIENT'S SHOES

クライアントの靴を履いて

Steven E. Finn

心の傷の深さ、痛みは、人それぞれ異なります。他人からは、想像を絶するような世界に住んでいる方もいらっしゃるかもしれません。でも、クライアントの靴を履いて、一緒に感じながら、一緒に歩むことができたらどうでしょう？ きっと、クライアントの未来がみえてくるような気がします。

相談員 餅原 尚子