



自分のこと好きか嫌いかな



最近「自分のことを好きになれない、嫌いだ」という相談があります。のんのんさんは自分のこと、好きですか？嫌いですか？

私は『自分を好きだ』と思うように生きています。自分を嫌いだと悩んだり、辛い時に気持ちが沈んでしまいます。自分を好きでいることで何かあった時でも、落ち込まないでられるかなと思っています。



気持ちが沈まないように「好きでいる」という考え方なのですね。そう考えるようになったきっかけはなんでしょうか。

私は3人姉弟の真ん中のせいか周りの気持ちを気にしやすいタイプで『自分なんかだめだ』って思っていました。でも高校生になってアルバイトを始めて環境が変わりいろんな考えの人たちと出会ったことが、自分が変わったきっかけかなと思います。



新しい出会いがあったんですね。その人たちからどういう影響をもらいましたか？

その人たちがポジティブで、毎日ニコニコして楽しそうに生きている姿を見て『自分もこうなりたい』『自分のことを好きになろう』という思いが芽生えました。



いいですね、自分の目指したい人が現れたんですね。小中学生の頃は、友人関係や環境は与えられたものという意識があると思うけど、世界が変わったんですね。

小中学生の頃は『友達がいけないといけない』とか『一人でいるのは恥ずかしい』という思いがありました。それで『誰でもいいから友達になれそうな人と友達にならないと』と考えていました。





きみどり
相談員

周りの目を気にして自分自身を見つめるのが難しく、環境が変わるタイミングが変化につながったのですね。
とはいえ、いつも笑顔でいるのは難しいこともあったかと思いますが。本来の自分にもどるためにした工夫はありますか？

私は趣味の時間が大きいと思っています。
いろいろな人と出会い、旅行が趣味になり、様々な経験をすることで気持ちがリフレッシュできて『自分が思い悩んでいることって小さいのかな』と思うようになりました。



のんのん



きみどり
相談員

なるほど。それで自分に正直になったということですか？

はい、自分の好きなことができるようになりました。



のんのん



きみどり
相談員

その趣味はどのように見つけたのですか？

私の尊敬している人がいろいろなことを教えてくれたおかげで新しいことに挑戦できました。
ほかにもSNSなどで新しいことを見つけたり、楽しいと思ったことを趣味にしていきました。



のんのん



きみどり
相談員

尊敬できる人のやっていることを「自分もやってみたい」と実行できたのは、のんのんさんの力ですね。
一歩踏み出すためには勇気が必要でしたか？

その人が一緒にやってくれたからというのも大きいですね。自分ひとりだったらできなかったかもしれません。



のんのん



きみどり
相談員

なぜ、その人は一緒にやってくれたと思いますか？

私も楽しそうにしていたからだと思います。



のんのん



きみどり
相談員

一緒に楽しめる相手がいたということですね。
一方で、あこがれと嫉妬みたいな気持ちは生まれたことがありましたか？お手本になる人と自分を比較して自分を嫌いになるという相談があったのですが、何か感じることはありましたか？

キラキラ輝いている人なので、ただ尊敬する気持ちが強く嫌いになりたくありませんでした。
嫉妬したら嫌いになってしまうと思って自分とは違う存在なんだと思って過ごしました。



のんのん

きみどり
相談員

比較するのではなく、人間関係を大切にしたいという方に目を向けてその人のいいところを取り入れて自分を好きになっていったんですね。

自分のことを好きになれないと自信が持てなかったり、生きるのがつらいと感じる人も少なくありません。

もし、悩んでいる人が目の前にいたらどんな言葉をかけますか。

環境を変えるのも一つだと思います。もし環境が変わらなくても、小さな事から自分をほめてもらいたいです。自分をほめてくれるのは自分だけだと思っています。

「生きているだけでえらい」と。自分のことを大好きでなくても、好きか嫌いなら「好きかな」くらいの気持ちでいられるようになればいいと思います。



のんのん

きみどり
相談員

小さなところから少しずつ自分を認めてあげるということですね。味方でいられるのは自分ですものね。

ただ、小さなことを見つけることは意外と難しいです。小さなことで意識したことはありますか。

『学校に行ってもえらい』『バイトに行ってもえらい』
というように、いつも当たり前に行っている小さな
ことからほめてあげることですね。



のんのん

きみどり
相談員

そうですね、毎日元気でいられるわけではないですね。
とりあえず目の前のことをこなすために『今日も朝起きれた』
とか『わたし、えらい!』とほめるっていいですね。

自分のことを好きになれば、たぶん毎日たのしく
生きることができると思います。



のんのん

楽しく生きるため、前向きに時間を過ごすために『自分を好きだ』という気持ちを持つておくということですね。

『自分が自分自身の味方でいること』を忘れないで毎日を
過ごしたいと思います。

ありがとうございました。

きみどり
相談員