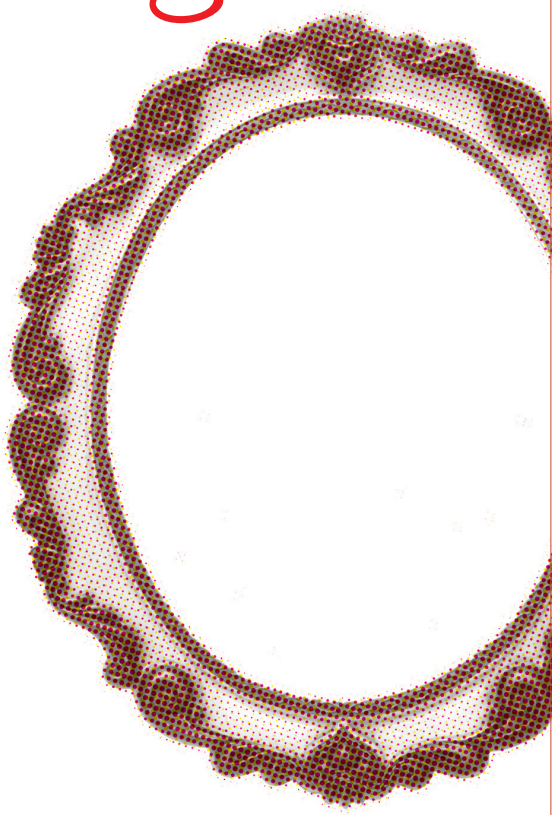
当事者に役立つ
心理教育

自分に悩む



福岡女学院大学 奇 恵英
日本大学 津川律子

自分について悩んでいる人は、子どもから思春期・青年期、そして成人～高齢者まで、莫大な人数がいると思います。むしろ、自分について悩んでいない人の方が少ないのではないかと感じるほどです。

自分について悩むことは必ずしも悪いことではありません。自分と向き合い、自分について深く考えることで成長する糧になることもあります。それに自分を大事に思う気持ちがあるからこそ自分について悩むともいえます。

ですから、悩まないこと、あるいは、そもそも悩みを持たないようにすることを目指すのではなく、悩みの抱え方を変える、上手な悩み方を工夫することが大事かもしれません。

今回、自分に関わるたくさんの悩みのなかで取り上げたのは次の七つです。「モテない」「やりたいことがわからない」「緊張する」「言いたいことが言えない」「趣味がない」「ひそかに自分が嫌い」「忘れたくても忘れられない」

貴方の悩みはこの七つの中にありますか。自分でなくても、親しい人でこれらのことに悩んでいる人はいますか。

実際に、心理カウンセリングや心理療法を行っている執筆者たちは、どんな回答を書いているのでしょうか。人生相談とは違って、臨床心理学を基にした回答です。さあ、お楽しみに！