



並木中等story

令和2年5月13日①号

あるがままの自分とは

少し難しい内容になります。私の尊敬する諸富祥彦先生（明治大学文学部教授）が『カールロジャーズ入門 自分が自分になるということ』（コスモス・ライブラリー）で語られている内容の紹介です。詳しくは先生の本を読んでください。

皆さんは「真実の自分ってどんな人？」と聞かれたら、どのように答えますか。私なら「教員です。」「地歴公民を教えます。」「せっかちで、物忘れが多いです。」などと答えます。諸富先生によるとそれは錯覚（仮の姿と考えてください）にすぎないといいます。真実の自分は“常に生きて働いている〈いのちの働き〉以外にない”というのです。そして、先生は仮の姿の自分ではなく、**あるがままの自分をしっかり直視しなさい**と語られます。自分を受け入れ、自分にやさしく耳を傾ける時、自分自身になることができるのだそうです。**あるがままの自分になることにより、よりよく生きることができると**語られます。その方法です。

- 1 偽りの仮面を脱ぐ
- 2 「こうす**べき**」とか「こうある**べき**」といった「**べき**」から自由になる
- 3 ひたすら、他の人の期待を満たし続けるのをやめる
- 4 他の人を喜ばすため、自分を型にはめるのをやめる
- 5 自分で自分の進む方向を決める
- 6 結果でなく、プロセス（経過）そのものを大切にする
- 7 変化に伴う複雑さを生きてゆくようになる
- 8 自分が今、何を感じているかに気付くようになる
- 9 自分のことを信頼するようになる
- 10 他の人をもっと受け入れるようになる

祝 合格おめでとう！ 令和元年度実績

卒業生 152名（ ）は過年度卒の内数

東京大学	10	(2)名	全大学医学部・医学科	17名
国公立大学	103	(14)名	私立大学	345 (53)名