



並木中等story

令和4年10月19日号

自分の本当の声

今日は久能徹先生、末武康弘先生、保坂亨先生、諸富祥彦先生の共著『ロジャーズを読む』（岩崎学術出版社）に書かれた内容からです。

私たちが悩む時は物理的には一人で悩むのですが、心の内側には「自己にならざる自己としての他者」がいるということに気付いていますか。一人なのに、（内在化した）さ

まざまな他者の声に支配され、縛られ、がんじがらめになっているのだそうです。

このような時はどうしたらよいか。縛り、がんじがらめを解く必要があります。その方法がカウンセリングです。

プロのカウンセラーは“鏡”となって感情のひだを丁寧に聴いていきます。すると自分の心を支配し、がんじがらめにしていた“複数の他人”がいつの間にかスーッと抜け落ちていくのです。

それらの人の声からの解放によって、人は本当の意味で一人になれるのです。その頃には心の奥から「私はこういうことを感じていたんだ。」「私はこちらに進むべきだったのだ。」との声を出てくると先生方は話しています。

《祝 関東高等学校新人大会出場！》

第63回茨城県高等学校陸上競技新人大会において、5年次の雑賀さんが標準記録を突破し、関東大会出場を決めました。

おめでとうございます。

