

## 素の自分って？

多く人は自分のまわりに何らかのバリアを張って生きていると思う。傷つきたくないし、初対面の人と話す時、相手がどんな反応を示すかわからないから怖いかもしれない。だから少しずつ自分を小出しにして、ここまでは大丈夫かなという距離を測りながら徐々に人間関係を築いていくんじゃないかな。或いは声をかけてくれるのを待つという方法もあるけど、他力本願だといつ成就するかわかんないよね～。

自己開示していく中で思わぬ反撃に出会うと、相手のことが怖くなったり、怒りを感じたりして、その人との関係を絶ってしまうこともあり得る。そんな体験をすると、もう人とかかわりたくないと思ってしまうかもしれない。けどね、人間関係でもつれた糸を解きほぐすには、やはり人とかかわらざるを得ないと思うんだ。

**赤ちゃん**は、素の最たるものだね。生まれてすぐに「おなかすいた～」「おしり気持ち悪い～」「眠い～」「何だかさびしい～」って精一杯泣いて訴える。一方的に要求をたたきつける。考えてみると、赤ちゃんは随分失礼な奴だ。普通の人間関係のつくり方ってさ、「初めまして、赤ちゃんと申します。何分未熟者なので、何一つ自分ではできません。あなたが私をお世話してくださる方ですか？おそらくあなたの時間の多くを私のために費やすことになるかと存じますが、よろしく願いできますでしょうか？」くらいの挨拶があって然るべきだろう。けれどそんなことはおかまいなしに、保護してくれる存在に対して素の自分をさらけ出し続ける。こうして赤ちゃんの主たる保護者との関係は出来上がっていくんだね。赤ちゃんの要求の一つひとつ応えてあげるうちに、この人って自分の“不快”を“快”にしてくれるなかなかいい存在なんじゃないかって思ってくる。

でも主たる保護者がそんな赤ちゃんの要求に応えなくなったり、暴力で要求を弾き返すのが虐待なんだろうね…。



**素の自分で生きることについて考えさせられる本**  
～おすすめの一冊～  
「**漁港の肉子ちゃん**」  
**西加奈子**

## ジョハリの窓 ～詳しいことは自分で調べてみておくれ～

自分と他者の関係を4つのグループに分けて考えてみるんだ。

- ① 自分も相手も知ってる自分
- ② 自分は知ってるけど相手は知らない自分
- ③ 自分は知らないけど相手は知ってる自分
- ④ 自分も相手も知らない自分

①	②
③	④

これらはお互いがどれだけ素の自分を出し合えるかによって、窓の大きさが決まってくるんだよ。①の部分が大きいほど、クラスや部活で安心して過ごせるようになるんだ。だからいきなりは無理でも、せっかく同じ南高に入った者同士、すごいご縁があるんだからさ、相手のステキなところを探して、それを言葉にして伝えていくと、学校全体がより居心地のいい場所になるんじゃないかな。