



令和7年1月号

スクールカウンセラー 野口恵理



新年おめでとうございます。新年を迎える皆さん、今年の抱負を立てましたか？『抱負』とは、心の中で抱く決意や計画のことで、単に願望を述べるだけではなく、目標を達成するためにどのような行動をとるかを具体的に考えることです。1年の始まりには、今の自分を見つめ、抱負を立てるといいと思います。

そこで今回は『あなたは自分軸で選択していますか』というテーマで書いてみたいと思います。

何かを決断する、判断する時、自分軸で考える人と他人軸で考える人がいます。

自分軸を大切にする人は、「私はこうしたい」という考えを大切にして行動します。自分の心に忠実に生きていこうとするので、周囲の人に意見されても、あまり影響を受けません。自分らしさを大切にして、「他人の目を気にしない」「他人と自分を比較しない」「素直に自分の意見を言う」などが自分軸で生きる人の特徴です。

一方、他人軸で生きる人はその逆で、「友だちはこれを選んでいるから」「親はこうしろと言うから」と周囲の人の意見に左右されたり、自分以外の誰かの評価ばかりを気にして行動してしまいます。「自分は本当は他の学校に行きたいのに、両親がすすめる学校を受験する」、「本当は行きたくないのに、友だちと休日に遊びに出かける」などが他人軸の行動の仕方です。

自分軸で生きている人は『～したい』『～したくない』という言葉をよく使います。他人軸で生きている人は『～すべき』『～してはならない』という言葉をよく使います。さんはどちらの言葉を使うことが多いでしょうか。自分軸に生きると自己中心的にならないかと考える人がいるかもしれません、自分軸と自己中心的とでは決定的な違いがあります。それは、自己中心的な人は他人をコントロールしようとしていますが、自分軸の人は決して他人をコントロールしようとはしません。自分と他人は別の人間であると認識しているからです。自分の行動が自己中心的になってはいないかと心配になった時には、他人をコントロールしようとしていないかを考えみましょう。

他人軸は自分以外の誰かに言われたことに従うだけなので、自分で考えなくてすむので気が楽だと思っている人もいるかもしれません。しかし、他人に従ってばかりいると、自分が何をしたいのか、自分は何が好きなのかがわからなくなってしまいます。さんは、他人に判断されなくても、たくさんいいところがあります。自分軸という、自分自身の声を大切にして欲しいと思います。



自分軸で考える人

他人軸で考える人

### 3学期の相談日【10:00~16:30】



10日(金)  
24日(金)  
31日(金)



7日(金)  
21日(金)  
28日(金)



7日(金)  
13日(木)  
18日(火)

※ご相談内容に関しては、本人の同意のない限り秘密は守りますので、安心してご相談ください。