

スクールカウンセラー便り

2021年 11月号

◆「ちゃんとしなきゃ」の呪い

11月になりました。先月、中間テストが終わったと思ったら、今度はすぐに期末テストがやってくるので、焦りや不安を感じている人がいるのではないかと思います。

スクールカウンセラーをしていますと、「ちゃんと勉強しないと将来がダメになってしまう」や「ちゃんとしようと頑張りが過ぎて力尽きた」など、常に「ちゃんとしなきゃ」と焦り、身動きがとれなくなっている子どもたちに出会うことがあります。日々「ちゃんとしなきゃ」という考えに囚われ、完璧を目指し、焦燥感を抱いている人は多いのではないのでしょうか。この「ちゃんとしなきゃ」の呪いはどこから来るのでしょうか。



◆「ちゃんとしなきゃ」の呪いはどこから来るのか

現在の社会では、効率性や生産性など特定可能なものが重視され、物事の価値基準に「数字」が大きな力をもっています。学校では、学力をテストや模試の点数で測ったり、態度や行動を段階式で評価したりします。メディアでは人気投票やランキングを頻繁に取り上げています。確かに、「数字」は物事の判断を早く、分かりやすくしてくれますので、忙しい世の中にはぴったりです。こうした「数字」が価値決定に大きな力を持つ社会で生きていくと、私たちが知らず知らずのうちに「数字」に自分の存在価値の拠りどころを見出すようになってしまいます。

しかし、「数字」で自分の価値を測定しようとする、先ず、「数字」には終わりがないので、求めようと思えばどこまでも際限なく求めることができます。また、テストの点数は他者からの測定や比較によって結果が評価されるように、「数字」は他者との関係の中でその価値が決定されます。「数字」のこのような特徴は、目標の基準設定をととても難しくしています。数はどこまでも求められますし、評価者の他者や比較対象の他者はコントロールできません。そのため自分の価値を保障してくれる基準がどこまでも高まってしまいます。しかしどこまでいっても安心できないため、より良い、より完全なものが求められていくのです。私たちはこのようにして「ちゃんとしなきゃ」の呪いにかかっているのではないのでしょうか。それはどこかで必ず息切れを起こしてしまい、自信を無くす結果につながってしまうと思います。

◆「ちゃんとしていない」ことの価値

一方で、自分の納得感や満足感といった主観的な価値基準は、現実的な目標設定がしやすく、達成の手応えも得やすいものです。最終的に自分で自分を認められなければ、心の底から自分には価値があると自信を持てることはありません。それは分かりにくい結果であり、数字にできない、不完全な「ちゃんとしていない」ものかもしれません。しかし、私たち人間はどこまでも不完全な存在です。そして実は、そのような不完全さや「ちゃんとしていない」部分が、私たち一人ひとりの素晴らしい個性やユニークさを形作っていたりもします。私たちが生きる世界は「数字」のように単純に割り切れるものではないと思います。

あ、字数が来てしまいました。ちゃんと書けた気がしますが、それもユニークさということ...



■ 11月・12月のスクールカウンセラーの来校予定日 ■

11月4、8、11、15、18、29日 / 12月2、20、23、27日