

## 自分の“こころ”

暑い夏が早く終わってほしいと思いがらの夏休み明けのスタートとなりました。

さて、皆さんはウソをついたことはありますか？

多くの人は、自分や相手が傷つかないようにウソをついてしまいます。しかたがないといえばそれまでですが、できればウソはつきたくないものです。なぜウソをついてしまうかがわかれば、ウソをつかなくてすむかもしれません。さて、ウソをついてしまう理由は様々ですが、次のようなことが考えられます。

### ① 認めてもらうためのウソ

人を驚かせて、こっちを向いてもらうためです。『自分を振り向いてほしい』という信号です。人が自分のことを振り向いてくれない時や、誰も自分のことをほめてくれない時にです。こころが『ほめてほしい』と訴えているのです。

【本当は平社員だけど・・・「私のお父さん、社長なんだぜ～」】

### ② いつまでも好かれるためのウソ

悪い点数をとって勉強をしていないことがばれそうな時や、約束を守れなかった時にです。叱られるのが嫌なのもありますが、親や先生、友だちをがっかりさせたくないからです。『私を見捨てないで』という信号でもあります。悪いことをした時に罰をうけるのが怖かったり、嫌だったりするだけではありません。自分が悪い子だとわかると、大切な人に嫌われてしまうことが怖いのです。みんなから嫌われないように自分を守っているのです。

【本当は28点だったけど・・・「テスト90点だったよ」】

### ③ ボッチにならないためのウソ

本当のことを言ったら、友だちが傷ついたり、友だちに馬鹿にされたり、嫌われたり、遊んでもらえなかったりしちゃうからです。『孤独になるのが怖い』という信号です。ひとりボッチになりたくないからです。

【本当は怪獣8号なんておもしろくないけど・・・「僕も怪獣8号大好きだよ」】

ウソをついた後、ばれたらどうしようと悩みます。ばれないためにウソを重ねることになることもあります。ばれて、親や友だちの信用を失ってしまうことが、怖いからです。でも、そんな時こそ本当のことを言ったほうが、信用が回復するかもしれません。

みんな弱さを持っています。恥ずかしいと思っている自分の弱さをさらけ出すことは、勇気がいります。でも、その弱さを言ったとき、笑う友だちなんていないでしょう。勇気を出して言った人の周りには、温かい人が集まってきます。だって、みんな弱みを持っているのですから。そこから新しい人間関係が生まれることでしょう。自分の知らなかった自分の“こころ”に気づき、みんなにわかってもらうことで、肩の力が抜けて楽しく生活ができます。

ウソをついてもらえる人も、ウソをつかざるを得ない人の気持ちを汲んであげられるようになれると嬉しいです。



引用・参考図書 「心の探検6 私は悪い子」 高橋和巳著 学習研究社

9月来校予定

6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金) 10:00~16:00