

自分の道は？

Aさんより運動神経がよくない。Bさんより勉強が得意でない。姉より背が高い等、他人と比べて自分は・・・と感じることがあるのではないのでしょうか。

そのようなことを自分の劣等感として抱えてしまうことがあります。

そして、そのような劣等感を持っていない人のほうが少ないのではないのでしょうか。

劣等感という言葉からは、マイナスの印象を受けることが多いのですが、劣等感を味方につければ自分を成長させるきっかけになると考えられるように思います。

心理学者のアドラーは、劣等感には劣等性（背が低いなど、身体上のこと）、劣等感（理想や目標とのギャップにより、自分が劣っていると感じること）、劣等コンプレックス（自分がいかに劣等であるかをひけらかすこと）の3つがあり、この中の劣等コンプレックスだけは、持たないほうが良いと言っています。

劣等コンプレックスは、「家が裕福でなかったから暗い性格になった」などと、現在の問題を人のせいにして努力を放棄し、課題から逃げることだからです。

では、劣等性や劣等感は、抱いてもいいのでしょうか。

劣等性と劣等感は、それらをよい方向に向けることで、自分を成長させる大きな力となるので、それらを糧として努力するならば、持っていていいということです。

そもそも人間は、理想や目標と現実のギャップを埋めるために努力する生き物です。

今、現在、目標を模索中という人、目標があっても一つに絞り切れない人、なんとなくぼんやりと目標が見えている人など、まだまだ先がはっきり見えていない人のほうが多いのではないのでしょうか。自分の理想や目標や、自分の現

在地がはっきりすれば、未来への道筋は見えてくるような気がします。

私のように、目標も現在地もおぼろげな人は、今この時が自分を見つめるチャンスかもしれません。

自分の未来に向かう道を見つけ、周りをゆっくり見渡しながらか、しっかりと一歩一歩踏みしめて誰かと一緒に歩めたら、とても楽しいまったりとした時間になるように思います。

引用・参考図書

「勇気の心理学アドラー超入門」永藤かおる著
デスカバー・ツェンティワン出版



10月来校予定

4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)

10:00~16:00