

皆さんは、『自分らしさ』・『自分らしい』ってどんなものだと思いますか？よく、「あなたらしくやいなさい。」とか「自分らしさを大切にね。」という表現を使って、励まされたりアドバイスされたりするけれど、その“自分らしさ”ってどんなもの？って思うことはありませんか？

私たちのこのころの中には、今ある【現実の自分】と、「こうなりたいな、あんなふうになりたいな。」という【理想の自分】があって、その両者のズレを埋めるために日々悩んだり葛藤したりしながら生活しています。多くの人は、【現実の自分】を【理想の自分】に近づけようとがんばって、それなのに近づけない自分に落ち込んだり失望したりしているのではないのでしょうか。

でも、“理想の自分になる”ことが“自分らしくなる”ことかと言うと、必ずしもそうではないんです。例えば、(極端な例ですが)『身長が170センチのモデル体型になる』ことが理想だったとしても、現実の身長が150センチとなれば、モデル体型にするためにダイエットやエステなどでがんばって理想どおりになったとしても、身長はどうがんばっても理想通りにキョキキョキとは伸びませんよね。「じゃあ、そんな理想を描いている私は一生“自分らしく”生きられないの？」という疑問も出てくると思いますが、そんなことはありません。じゃあ、そういうときはどうすればいいのかと言うと、『身長170センチ』という理想の部分を“あきらめる”んです。こうすることで、【理想の自分】が【現実の自分】に歩み寄り、ズレを少なくすることができるようです。

そうやって、自分の中でただがんばるだけではなく、妥協したりあきらめたりしながら【現実の自分】と【理想の自分】のズレを少なくしていく過程で、「あ、今の自分って自然だな、肩の力が抜けているしラクだな。」とか「しっくりくるな。」と感じる位置が、いつかきっと見つかります。その“位置”が、自分のちょうどいい【現実の自分】と【理想の自分】の重なり具合＝“自分らしさ”だと言えるんじゃないかな、と思います。

“自分らしさ”を見つけるためには、がんばる努力だけではなくて、あきらめる努力も大切なんだ、ととらえると、描いた理想に近づけない自分を責めたり落ち込んだりすることもグッと少なくなると思いますよ。肩の力を抜いて、焦らずゆっくり“あなたらしさ”を見つけてください。