

ブローグ

自分らしさ……辞書的な意味だと「その人独自の性質・性格」とあります。ちなみに類義語は「個性」「持ち味」「キャラクター」「固有、独特の個性」との表記。これを読んでくださっているあなたは、自身の独自の性質や個性をどう考えていますか？ もしかすると「それがわからないから悩んでいるのよ」という声も聞こえてきそうです。

現代の世の中では、自分らしく生きていること、自分らしさを大切にしていることに価値を見いだす、そしてそのような自分らしいライフスタイルを送っている人が素敵であり、その姿に憧れあまりにもそのことを意識しすぎ、「自分は果たして自分らしく生きられているのか？」と悩んだり、自分らしさがわからなくて悩んだり考え込んだり、そのような自分に嫌気がさしたり……と本来の「自分らしさ」から遠のいた存在の言葉になってしまっている気がします。そもそも私たちは様々なコミュニケーションの

中で過ごしています。

それは子どもだったら学校や友達だったり、ビジネスマンやOLさんは会社、組織だったり、主婦の方はママ友やPTAでの活動だったり、年配の方々は老人ホームだったり。様々な方々と関わることで、無意識に自分を周りと比べたり、他人をうらやましく思ったり、自分がつまらない存在だな……と思ったり。そのようなときに「自分の存在って、自分らしさっていったい何なのだろう？」と思うことはないですか？

私も今でこそ、このようなテーマの本を書いたり、「自己分析や自己理解」といったことについて伝えていく仕事をしていますが、以前は「自分らしい生き方をしていない……」と感じたり、「自分らしさ」がわからなくなってしまう、それを見つけるために毎日悩んだ時期もありました。でも人生ってそんなものなのでしょうが、見つけることに必死になっているときはどんなに一生懸命探しても見つからないもので、諦めて忘れかけたところに「あっ！ これがもしかすると私らしい一面なのでは？」と発

見するタイミングに出会えたりしました。

そんな自分の経験を含め、また今まで仕事柄たくさんの方々に出会ってきた中で、今回自身が感じたことから「自分らしさの見つけ方」についてお話しようと思います。ただし、今からお話することは、「この方法が絶対！」というわけでもなく、また受け止め方も様々で皆さんに同じように受け止めてもらえとも限らないため、あくまでも参考に、そして受け入れ方も自分のスタイルで無理なく実践してもらえたらと思います。

そう、自分らしく受け止めてもらえたらOKなのです。

この「自分らしさ」という言葉を意識しすぎずにページを開いていき、少し考えたり悩んだりしながら、最後のページが終わるころに「なんとなく見えてきた気がするかな？」くらいの軽い気持ちで読んでもらえるほうが、良いのかもしれない。

それは何げなく過ごしている日常の時間の中に答えがあるのかもしれないし、自分

がいつも発している言葉のなかにあるのかもしれない。特別な中ではなく、普段の私たちの中に潜んでいるかもしれません。

「さあ、今からあくまでも自然体のあなたで「自分らしさって何？」ということ、そして「どんなふうにその『らしさ』を見つけていけばよいのか？ 表現していけばよいのか？」について一緒に探っていきましょう！」