

ココロさん



の ひとりごと

うまくいかない私も大好き

2026年2月 No.41

Mrs. GREEN APPLE という大人気の音楽グループがあります。曲は、もちろん素晴らしいのですが、私は歌詞も気に入っています。相談を受けていると、自分の失敗に対して「自分はだめだ」「もうおしまいだ」という声を聞くことがあります。確かに、失敗はつらく、恥ずかしさや後悔を伴うものです。でも、全く失敗のない人生はありません。うまくいかないことを抱えながら生きていくことにこそ、得られるものもあると思います。

Mrs. GREEN APPLE の歌詞には、まさにそのようなメッセージが込められています。悩んでいる、もがいている日々こそが『素敵』という表現があります。失敗は、生きている証であり、成長の糧なのだと歌われています。

また、相談に来られる人の中には、「自分のことが嫌い」と話す人も少なくありません。謙遜を美徳とする日本では、「私は私が好き！」と言うことには抵抗があるかもしれません。しかし、自分のいろいろな気持ちを認めたり、許したり、できないことがあっても自分を好きだと思えることが、生きていくうえでの土台となると思います。心理学者のエリクソンは、「基本的信頼感」が人間の発達のベースとなると説明しています。「基本的信頼感」には、世界や他者への信頼だけでなく、自分自身への信頼、「自分はこのままで大切な存在だ」と思える感覚も含まれています。

ただ、成長するにつれて、周りの人と比べたり、挫折感を抱いたりして、自分を肯定する気持ちが揺らぐこともあります。

そんなときにも、Mrs. GREEN APPLE の歌詞は力をくれるのです。

「私を愛せるのは私だけ！生まれ変わるならまた私だね」や「僕は僕自身を愛してる。愛せる」など、数えきれないほどの「自分大好き！」のメッセージが歌詞の中に盛り込まれています。

うまくいかないときこそ、自分をいたわることができたらと思います。また、家族や友人にもそんな優しいメッセージを届けられたら素敵ですね。

とはいえ、一人で悩んでいるときは、なかなかそんなふうには思えないものです。しかし、誰かに相談することで、見方が変わることもあります。

心の教育相談センターは、不登校の相談機関です。学校へ行けないことで「自分大好き！」という気持ちになれない方もおられるかもしれません。ぜひ、皆さんのお話を聞かせていただきたいと思います。

