

## 11月のコラム 見えていない自分

紅葉の季節になりましたね。みなさんからメールや facebook で届く美しい写真で見事な紅葉と自然の美を楽しませていただいています。

さて、演劇を始めたことは、こちらでも書かせていただいたいましたが、練習で自分の演技を映像で見る機会が多くなりました。笑顔で立っていたつもりが怖い顔になっていたり、少しは矯正できたと思っていた姿勢が思っていたよりひどくて、自分のイメージとはほど遠く、見る度に嫌になります。

当然のことなのですが、自分だけが自分の姿を直接見ることはできません。自分とは違うキャラクターを演じるのは難しいと思っていたのですが、自分を演じる方がもっと難しいと聞きました。姿だけでなく、性格や個性も「私はこちらだ」と思い込んでいるのと、他人にどう映っているかは異なるようです。そういえば、数年前、理論派だと言われて「えっ！」と驚いたことがありました。私は、その場の思いつきで発言や行動することが多く、理路整然と説明することが苦手な感情的な方だと思っていたからです。

心理学でジョ・ハリの窓と言われる理論では、4つの自分の中に「自分は気づいていないけれど他人からは見えている自分」「他人も自分も分かっていない自分」があるとされています。自分のことは自分が一番よく分かっていると思いがちなのですが、見えていない部分も結構あるということですね。

最近勉強した人間学の「知命と立命」というテーマで「命を知らざれば以て君子たること無きなり」というのがありました。自分というものがどういうものであるか、自分の中にどういう素質があり、能力があり、これを開拓すればどういう自分をつくることができるかというのが命を知ることであり、それがわからなければ君子ではない。「自分の命」を知らなければ、人の役に立つことができないよということらしいです。自分を生かすためには、自分をちゃんと知る必要があるってことですね。

研修で、自分の長所と短所を3つずつ挙げて下さいというと、悩まれる方がたくさんおられます。自分自身のことを考える機会は意外に少ないようですが、たまにはじっくり考えてみるのもいいかもしれませんね。充実した人生のために・・・

2016年11月 水田かほる