

こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思います。第67回では、「自己理解」についてお話します。

選択肢の多い現代

現代では、社会が「液状化」し、これまで私たちの人生を形作っていた働き方や家族観、結婚観といった、固定的だった枠組みや価値観が流動的になってきています。どこで暮らすか、どんな仕事をするか、どんな人間関係を築くか。以前よりも自分で選べる自由が増えました。その一方で、「あなたはどうしたいのか」と問われ、選択の理由や責任を個人に委ねられる時代でもあります。

自由であること、選択肢が増えることは必ずしも生きやすさや幸せにつながるとは限りません。「別の選択があったのではないか」と迷い、選ばなかった選択肢への後悔を抱えることもあると思います。

選ぶために自分を知る

流動的になった現代は、選択の連続でその積み重ねが人生を構築しています。何を選び、選ばないのか。変化の激しい時代だからこそ選択の軸となる「自分」を理解する必要があります。自己理解とは、自分の長所や短所を知ることだけではありません。自分という「器」の輪郭を確かめていく作業です。器の形が分かれば、合うものを選ぶことができます。自分なりの選択をしていくために、自己理解は有用かもしれません。今一度、自分という器の形に目を向けてみませんか。

東京京橋カウンセリングオフィスには、心の専門家である臨床心理士・公認心理師が常駐しております。どうぞお気軽にお問い合わせの上、ご相談ください。

#カウンセリング #カウンセリングオフィス #東京カウンセリング #東京京橋カウンセリングオフィス #臨床心理士 #公認心理師 #悩み #悩み相談 #自己理解 #選択

【参考文献・引用文献】

シーナ・アイエンガー、櫻井祐子 訳、選択の科学 コロンビア大学ビジネススクール特別講義、文藝春秋、2014、464p.

ジークムント・バウマン、森田典正 訳、リキッド・モダニティ液状化する社会、大月書店、2001、296p.