



スクールサポーター  
(臨床心理士・公認心理師)  
小林 真理

その心づな

なかなかあることではありませんが、もし「自分らしさ」について問われたとしたら、すぐに答えることはできませんか？「そう言われてみるとなんだろう」「人のことはわかるけど自分のことはなあ」と考えてしまつのではないでしょうか。

心理学においては、E. エリクソンという心理学者が「アイデンティティ」という言葉を使って、「自分らしさ」を表しています。アイデンティティの意味は「自分とは何か」といった個人の意識を表す場合や、社会における企業の理念などを表している場合もあり、どんな時に使うかによって幅広い意味合いをもつものです。例えば、軽井沢に「住む」ことを例としてあげた場合、もともと昔から軽井沢に先祖代々住んでいる方、他の地域から軽井沢に移住してきた方、別荘などで季節的に軽井沢に住んでいる方、など大きく分けても3つのアイデンティティがあるのではないかと考えられます。それぞれについて少し詳しく、そんな意識はしていないかもしれないかもしれません。また、季節的に住んでいる方が移住をした場合には、アイデンティティは変わってきます。このように、自分を表すことは状況や場合によって変わってくることもあり、また、「自分らしさ」も成長や環境によって変化しながら、その時々々の「自分」をつくっているものだと考えられます。または、「三つ子の魂百まで」ということわざのように、変わらない「自分らしさ」もあります。

さて、カウンセリングを通して発達に特性のある子どもたちと関わっていると、同じ診断名の子ども達で、共通する行動をとることが多い場合でも、やはりそれぞれに「その子らしさ」があるため、同じ診断だからと言って同じではない、ということがよくわかります。本人たちが意識をしているわけではありませんが、子ども達自身の「自分らしさ」が家族や先生方など関わる大人に認められていくことで、その子ども達は自己肯定感をもったアイデンティティをつくり上げていくことができますし、逆に認められずにいることで自己肯定感の低い否定的なアイデンティティになりがちです。このことは発達特性のある子どもにだけ言えることではなく、すべての子どもや大人に対して言えることでもあります。また、否定的なアイデンティティでも、そこに「自分らしさ」があれば、いわゆる「陰キャ」(性格が暗い、真面目、友達が少ないなどのキャラクターを指す)として、しっかり位置づいてきます。「自分らしさ」をわかっていることは、「こういうところがあるから気を付けよう」「この部分は人の助けになるかもしれない」など、自分をコントロールすることに役立つことです。時には見失ってしまうこともあります。たまには「自分って？」と振り返ってみることも、いいかもしれませんね。

過去の「こころのぼ」は町ホームページからご覧いただけます。

歴史民俗資料館 かるいざわ歴史・文化講座

「峠の祭祀 古東山道、東山道を往く～入山峠祭祀遺跡」

本講座では、土器や勾玉、剣型、白玉などの石製模造品などが出土した入山峠祭祀遺跡に注目して、具体的な古代の人びとの祭祀のあり方に迫ります。また遺跡の発掘によって判明した古代の主要な道をたどります。

と き	3月22日(土) 13時30分から15時まで
と ころ	離山公園敷地内 ギャラリー蔵
講 師	櫻井 秀雄 (長野県立歴史館 考古資料課長)
定 員	50名
参 加 費	無料
申し込み	参加希望者は開館時間内に電話、窓口で申し込んでください。メールでも受け付けています。

歴史民俗資料館 かるいざわ歴史・文化講座 無料開催  
'25 3月22日(土)  
13:30~15:00  
(開場13:00)  
場所: ギャラリー蔵  
離山公園敷地内  
歴史民俗資料館より100m

講師 櫻井秀雄氏  
長野県立歴史館 考古資料課長

標高1000mを超える険しい峠の道から古墳時代の祭祀遺跡が発見されました。そこから出土した石製模造品の剣型、勾玉、穿孔円盤などを分析し、峠の祭祀の実態に迫ります。

定員50名 要申し込み  
お申込は2月10日(月)より  
電話またはメールにて受付  
(電話は平日9時~17時受付)

お問い合わせ先 離山公園歴史民俗資料館  
電話 (FAX) 0267-42-6334  
メール shiryoukan (at) town.karuzawa.nagano.jp  
離山公園 電話 0267-42-6334

【申し込み・問い合わせ】 歴史民俗資料館 ☎42-6334  
✉shiryoukan@town.karuzawa.nagano.jp