

自分が人生の主人公に～自立のすすめ～

自立とは人の助けを借りずにやっていくことではありません。もちろん一人で思索するのはとても大切です。しかし、一人でどうにかできないときは、人に頼りましょう。一人で考え過ぎず、人に頼ったうえで解決策を導き出しましょう。一人で孤独に思索するのと人の繋がりとを行き来しながら生きることは弱いことではありません。また、頼った相手の言いなりになるのは違います。頼ったうえで、相手に忖度するのではなく、自分の考えで解決してみましょう。自分の人生の舵取りを他人に任せるのではなく、自分が人生の主人公になりましょう。

頼れる人をたくさん持つことが大切

1 一人の人にしがみつくと危険です。

出来るだけ範囲（家族、親せき、学校、塾、習いごとなど）を広げ、複数人持ちましょう。

2 頼れる人をちゃんと見極めよう。

相談する相手はよく見極めましょう。大きく間違ってしまうと、かえって傷つけられることもあります。はじめは当たり障りのない話をしてみて、○な人だなと思ったら、更にもう一歩近づいてみます。違うなと思ったら一歩引いてみるなどして、見極めましょう。



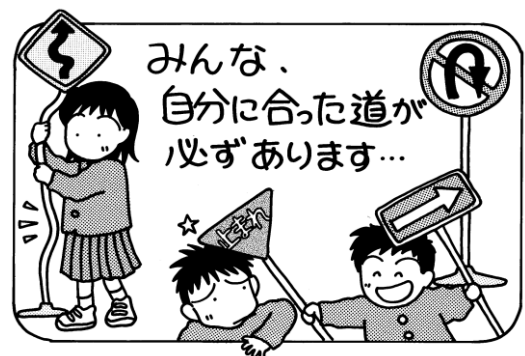
○	×
どんな時も態度が変わらない人 対等な立場で話を聞いてくれる人	偉そうにふんぞり返っている人 上から目線の人 自分が若かった頃の武勇伝を語りたがる人

本を読む～親や先生とは違う価値観に触れる

本に頼ることも一つの方法です。本は時間と空間を超えて、あらゆる人生のサンプルに触れられます。自分が思っているより人生の選択肢は無限にあります。色々な価値観に触れてみよう。

人生は依存に始まり、依存に終わります

自立している人は、生まれた時から自立しているわけではありません。親や教師や年上の誰かに依存しながら、種々の能力や資質を身に付けてきています。自立している人は依存の上手な人です。自立した人は、たくさんの人との相互依存のネットワークを持っています。



一人で歯を食いしばって生きることが自立ではありません。

頼れる人をどんどん増やし、その人たちに頼ったり、頼られたりしながら、自分で人生の舵取りをして生きていくことが自立です。