

キモチノキ

Kimochi no Ki



ぼくは、ふつうの木。生まれて 17 年ぐらい。

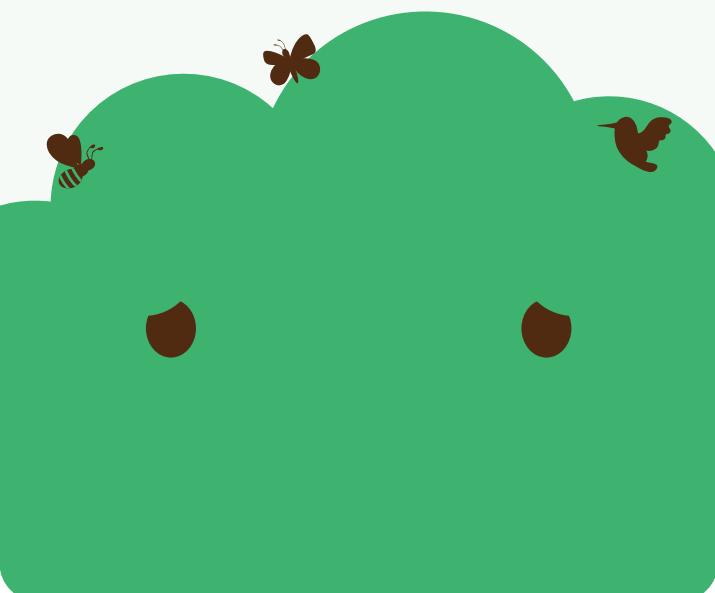
なんだか 最近、うっとおしいんだ。

ぼくの 花の蜜を 吸いに来る やつらがね。

ミツバチ、チョウ、ハチドリ…

昔は みんなとの おしゃべりを

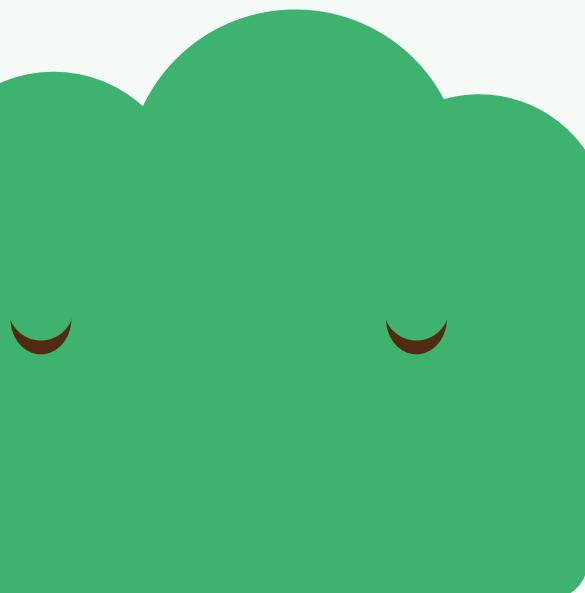
心待ちに していたのになあ。



自分の変化が気になる？  
それこそが成長の証します。

「アイデンティティ」という言葉、聞いたことがありますか？「自分が自分である」という実感のことです。私たちは、さまざまな出会いや経験を通してアイデンティティを確立していきますが、その道の途中では、自分でもびっくりするような自分だったり、昔とは違う自分を感じたりするもの。「そういえば、友だちとのつきあい方が変わった」という人もいるかもしれませんね。これらはすべて、自分の人生をしっかりと生きていくために大切な道のりなのです。焦らず、じっくり、自分の心の変化を味わうくらいの気持ちで過ごしてみましょう。

逆に みんなは、ぼくのことを  
どう思っているんだろう？  
この前、キツツキ からは、  
「きみって ギザギザ してるね」って。  
そうかと 思えば、キリギリス からは、  
「きみって キラキラ してるね」って。  
ぼくって どんな木 なんだろう…



**自分はどんな性格？**  
**心理テストは自分を知る入口です。**

自分の性格、気になりますよね。幼いこ  
ろからずっと変わらない面、場面や相手  
に応じて変わる面など、さまざまな自分  
がいるのではないでしょか。場面や相  
手に応じた性格は、英語で「パーソナリ  
ティ」と呼びます。ラテン語の「仮面（ペ  
ルソナ）」から生まれた言葉なのですが、  
表面に現われる自分が変化することをう  
まく表現していますよね。そして、そのど  
れもがあなた自身なのです。現代では、  
科学的・客観的につくられた心理テスト  
がたくさんあります。心理テストや人との  
関わりなどを通じて、さまざまな自分と  
出会っていきましょう。

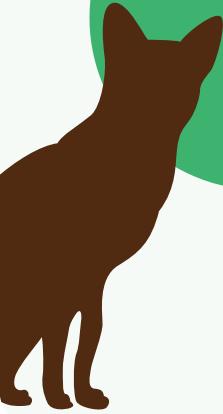
あ、雨。久しぶりに 気持ちがいいや。



こんなちは。雨が止むまで  
お話でもしませんか？

誰もが抱えるいろんな悩み、  
カウンセリングが支えます。

友だちのこと、勉強のこと、将来のこと  
……私たちは、生きている限り、何かし  
らの悩みやストレスを感じるものです。  
どんなに順風満帆な毎日を送っているよ  
うに見える人でも、それは変わりません。  
きれいさっぱりとは消え去ってくれない  
悩みやストレスと、うまくつきあっていく  
ことが大切なんですね。「カウンセリン  
グ」は、そのための有効な手段のひとつ  
です。心の専門家は、さまざまな心理学  
の知識や技術を用いて、小さい子どもか  
ら高齢の方々まで、あらゆる人々が悩み  
やストレスとうまくつきあっていけるよう  
にお手伝いをします。



話を 聴いて もらって、  
心が 少し 晴れたよ。  
みんなに やさしく 接してみるね。

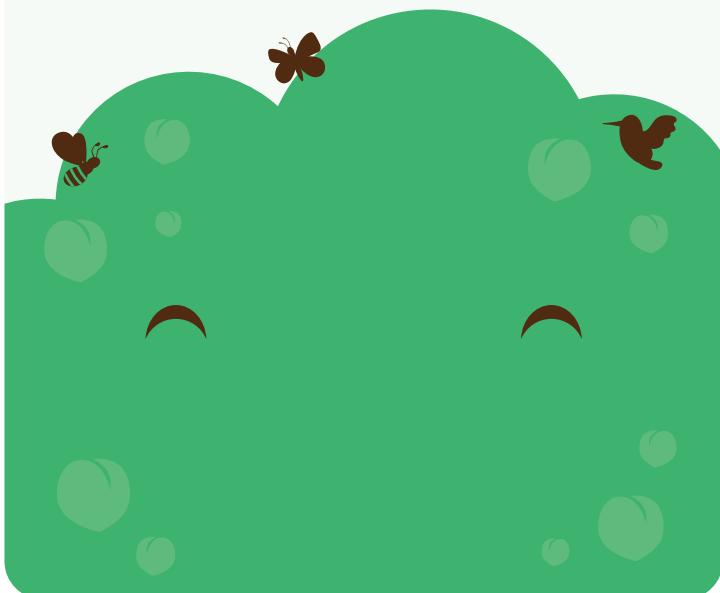
はい。みんなが 大好きな  
あなたの 蜜を 惜しみなく あげてください。  
あなたの 大切なものの ためにも。

ぼくの 大切なもの？

## 自分も相手も大切にする アサーションをめざしましょう。

「アサーション」とは、聞き慣れない言葉かもしれません。これは、自分と相手の両方を大切にする自己表現の仕方のことです。相手の様子ばかりを気にして、思うように自分の考えを伝えられない。逆に相手のことなど気にせずに自分の考えばかりを押しつけてしまう。こうした一方的な関係ではなく、アサーションを意識した相互的な関係を築けたら、きっと心地よさが倍増するはず。そのためには、表情や身振りといった言葉以外の要素にも注目してみましょう。メールなどで話がかみ合わないのは、言葉だけの世界だからというのも大きいのです。

そうだよ、みんなが いるからこそ、  
ぼくは 実を つけることが できるんだ。  
これが、ぼくの ぼくらしさ！  
これが、ぼくの 大切なもの！  
豊かな 実り、豊かな 気持ちを  
これからも みんなと 分かちあって いきたいな。



**自分だけでは成り立たない自分。  
心を通わせ、豊かな毎日を！**

木は育ち、花を咲かせます。咲いた花はやがて果実となりますが、自分の力だけでは実りを迎えづらい木も存在します。蜜をもらった虫や鳥たちが受粉を手伝うことによって、それらの木は豊かに実り、その恵みを広く共有できるのです。動植物の社会は、こうした相互関係によって成り立っています。これは人間の社会も同じ。あなたが生きる社会は、年齢を重ねるごとにどんどん広がっていきます。そのなかで上手なコミュニケーションを身につけ、響きあい、支えあい、成長しあえる人間関係を築けたら、毎日はもつと豊かになることでしょう。



キツネさんも、おひとつどうぞ。

豊かな 実り、いただきます！  
うん、とても おいしいですよ。

## 心理学のトビラ

もっと心のことを知りたい  
というあなたへ、  
大学で学ぶ心理学について  
簡単にご紹介します。

解説

# キモチノキ

キモチノキは、キツネたちとの出会いを通して  
「これでよい」と思える自分と出会いました。  
「心理学」の視点から、その流れをひもといてみましょう。



scene  
1

## 自分の変化が気になる

生き物が生まれ、育っていく「発達」を扱うのが、**発達心理学**の視点です。キモチノキが生きる思春期・青年期は、身体と心が共に育ち、子どもからおとなへと移り変わる時期。周囲の世界との関わり方が変化する中で、「自分とは何者か」を問い、再構成していきます。



scene  
4

## 自分も相手も大切にする

学校や企業など幅広い領域で、心理学の知識や技術が活用されています。たとえば、自分も相手も大切にする**アーサーション**の考え方や技術、ストレスとの付き合い方を学ぶ**ストレス・マネジメント**など。これらは、よりよい人間関係づくりや心の問題予防に役立っています。



scene  
5

## 自分だけでは成り立たない

他者から見られて初めて気がつくこと、他者と関わるために工夫すること。人と人の間に生きる人間は、さまざまな体験を通して、「私」をつくりていきます。**社会心理学**や**コミュニケーション心理学**など、個人と集団、環境、社会との関係を扱うことも、心理学の重要なテーマです。



scene  
2

## 自分はどんな性格？

「性格」には、さまざまな側面があります。持つて生まれた気質や、その場の役割に合わせた性格…。性格は一つではなく、心理テストにもたくさんの種類があります。さまざまな視点から性格についての理解を深めるのが、**性格心理学（人格心理学）**です。



### いろいろな心、いろいろな心理学

心の不思議を科学的・客観的に明らかにしていくことも、一人ひとりの心のありようを深くじっくりと見つめることも、両方が心理学。さまざまな心の見方、考え方を学んでいくことが、知識だけではない心理学の学びのおもしろさなのです。



scene  
3

## 誰もが抱える悩み

現代は心の時代と言われ、心の理解と支援をめぐる問題に关心が寄せられています。**心理療法**や**心理テスト**などの理論や実践方法は、**臨床心理学**の領域で磨かれてきました。心の問題に悩む人から健康な人まで、多様なニーズに応えるための工夫が日々積み重ねられています。

### 専門家にならないと心理学って役に立たないの？

心理学の学びを活かす道は、心の専門家としてだけではありません。あらゆる場面で生涯にわたり、新たな自分自身の発見や、周りの人々の幸福に役立っていきます。

—— あなたも、心理学を学んでみませんか？ ——

北翔大学 教育文化学部

## 心理カウンセリング学科

北翔大学大学院 人間福祉学研究科

### 臨床心理学専攻

笑顔のために、学ぶ。



〒069-8511 北海道江別市文京台23番地  
Tel 011. 386. 8011(代) Fax 011. 387. 3739  
[www.hokusho-u.ac.jp](http://www.hokusho-u.ac.jp) [info@hokusho-u.ac.jp](mailto:info@hokusho-u.ac.jp)