



自分は一年前に先生に自分のコンプレックス(?)である声についてひどく言われ、友達と電話をしたり話したりするのがちょっと怖くなりました。自分の声は全然通らないので自分の声が1番嫌いです。自分でも気にしてたのに先生に言われてもっと気にするようになってしまいました。でも先生も自分のために言ってくれたのかなと自分を責めてしまう事もあります。どうすれば自分の声を好きになれますかね、自分に自信をつける方法などあれば教えてほしいです。先生からも良ければお願いします。

コンプレックスって私もあります。でも、意外と周りは何とも思っ  
てなかったりするものです…でも、そんなことではなく、自分が  
嫌って思ってるから、やっぱつらくて…だから、コンプレックスって  
厄介なんですよね😓 周りの人は、そんなにダメって思っていないか  
ら簡単に声をかけてしまうんだと思います。悪意を持って、言う人っ  
てあんまりいませんもんね。私なんて足が短いのがコンプレク  
スですが、これって声以上に隠せないのになかなか困ります💧  
自信は、「やれた!」という感覚の積み重ねで得られると思います。  
まずは、小さな目標を立て、それを達成する。すると、大きな自信に  
はならないけど、小さな自信にはなります。そもそも、初めから世の  
中には大きな自信なんていうものではなく、近寄ってみたら、小さな  
自信の集まりだったりするような気がします。私も大きな自信は  
持っていませんが、今まで生きてくる中で集めた小さな自信はあり  
ます。小さな自信を集めてみてはどうですか?すると気がつけば  
声のことなんて気にならなくなっているかもしれません。声って歳  
とともに変わりますよ!それに引き換え、がんばっても私の足は伸  
びません(笑) 相談者さんも、私を見て田中よりましかもなって思  
うとちょっとは心が軽くなるかもしれませんよ^^



教頭 田中

わかります。僕は機嫌がわるくないのに無愛想な声になってしま  
って、周りに堅苦しい雰囲気を持たれたり、声が怖いって言  
われたりすることがありました。でも今は、逆に僕と同じ声持っ  
てる人いるのか?と自分の個性として良く思えるようになりました。  
相談者さんも声を自分の良い個性だと思って考えてみて  
はどうでしょうか?長文失礼しました。

