



最近自分がよくわかりません。何したいのか分からないんです。友達に頼まれて、やりたいからYESなのか、しないといけないと思ってしまうからYESなのか。やりたいときも、まあ別にいいか…というときも、イエスと言ってたら。どういう風に自分が思ってるか分からなくなりました。他にも、色々あったときも。相手がこう言って欲しいだろうなって言うのを言ってます。前は普通に言ったり、無理していったり、だとしても嫌だったか良かったかは分かりました。でも最近、本当にわかりません。皆無です。というか、感情というものが消え失せてる感じすら覚えます。美味しい、とか。楽しい、とか。ドラマとか見て悲しい、とか、そういうのはあります。でも、やりたい!とか。したくない、とか。そういうのが分からなく、消えてる感じです。自己判断の感情というか、能力というか。それがないように思えます。

相談ありがとうございます。自分ってよくわかりませんよね。私も一緒です。でも、自分のことをわからない自分も結局自分なんだろなって思って丸ごと受け止めてます。やりたいことや逆にやりたくないこと あっていいんだと思います。人を傷つけたり迷惑をかけたりしなければ、きっと自分に甘々な自分でいいんですよ。私は相談者さんの味方です。



教頭 田中

自分は感情死んでるとかよく言われます。自分では、ちゃんと喋ったり、反応も返しているけど、よく言われます。まあ、ドラマとかで感動することなんてほとんどないからなのでしょう😭そして、自分も頼まれたこともとりあえずYESで答えてしまうんです、自分の悪い癖です。でも、言われたことはしっかりするタイプなので、なんでもやってしまいます。ということで1つ提案します。自分の行動に理解を持つのはどうでしょう？自分のしたことを理解することで自分の価値基準が上がるかもしれません。なので自分が生きている意味を見失わず1秒1秒を大切にしましょう。(これは提案なので参考程度に聞き流してもらえると嬉しいです💧)

