

# 学生相談室便り

12月 担当:前田香



前田 香  
担当:月曜 14~17時  
木曜 9~12時  
金曜 9~12時

## 自分の思う自分と、周りから見た自分と

今年も残り一か月を切りました。皆さんにとって、この一年はどんな年だったでしょうか。さて今回は、自分が想像する自分と周りから見た自分について、考えてみたいと思います。

人に会うときや人前で発表する時など、人に見られるときに緊張することがあると思います。そんなとき、どんなことが頭によぎるでしょうか。「上手くいくかな」「嫌われないかな」「変に思われないかな」という心配がでてくるかもしれません。そして、会話や発表が終わり、「なんとかあった」と思えばいいのですが、「声が震えてしまい、恥ずかしかった」「頭が真っ白になり、おどおどしてて、変に思われたら」と、そのとき自分がこう見えただろうというのを想像して、ぐるぐると考えてしまうかもしれません。

ところで、周りの人はそこまで気づき、変に思ったりしているのでしょうか。対人場面の不安について調べた研究では、本人の自己評価が一番厳しく、他者の評価はそこまで厳しくないと言われています。そして、本人の評価も、自分の記憶や想像だけで考えると厳しくなるのですが、ビデオで録画された自分の様子を、それが「第三者」であるとして見ると、他者の評価に近づくと言われています。周りから見た自分は、自分が想像するほど悪くはないのですね。

