



唐突ですが、SDGs（エスディージーズ）をご存じですか？  
あちこちで耳にするので、すでに馴染み深い方もおられるかもしれませんが、  
国連サミットで採択された「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」の  
ことです。

SDGs は先進国を含めた全ての国を対象としています。  
「貧困をなくそう」や「飢餓をゼロに」など17の目標と169のターゲットから  
構成されています。前身のMDGs（ミレニアム開発目標）という開発途上国の貧困や  
飢餓の撲滅を目標への取り組みの後継として、2015年に新たに採択されたのがSDGsです。  
「誰ひとり取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現を  
目標としています。

一人一人、価値観や指向が異なるということはあたまでは理解しやすいでしょう。  
しかし、こころの底から理解することはけっこう難しいかもしれません。

あなたが取り組んでいる、研究室での研究活動、サークル活動、アルバイトなどを  
思い浮かべてください。

あなたの所属する集団に新しく入ってきたメンバーが、これまで行われてきたやり方を  
確認しない、あるいは伝えられたやり方を無視するなどして、人の言う事に耳を貸さず、  
自分勝手な振る舞いを続けていると、どのように感じるでしょうか。

特に何も感じないという人もいるかもしれませんが、不快感と不信感をもつ人もいるか  
もしれません。

この不快感や不信感をどのように扱うのが望ましいでしょうか。  
なかったことにして我慢すればいいのでしょうか。

残念ながらなかったことにしようとしても感情は消えません。  
なかったことにされた感情は、知らず知らずのうちにこころの外に飛び出て

不適切な行動として表出してしまうことがあります。

これを精神分析では「行動化 (acting out)」といいます。

「行動化」には、些細なレベルのものから、深刻なレベルのものまであります。

些細なレベルであれば、怪訝な顔をする、沈んだ声になるなどがあります。

深刻なレベルのものであれば、暴言や暴力などです。

私たち、誰一人として完璧な人はいませんので、こうした「行動化」を完全になくすことが不可能です。従って、行動化しそうなとき、できるだけ些細なレベルまでとどめようと努めることが重要です。

先の例であげた、自分勝手なふるまいを示し続けるメンバーに対する不快感や不信感をなかったことにしないでください。不快感や不信感をもつ自分を責める必要はありません。こころの中は自由です。

あなたが感じた感情は、あなたらしくいるために大切なものです。しかし、SDGs が目指す「誰ひとり取り残されない」社会の実現のためには、行動化を避ける必要があります。

そこで、不快感や不信感があることを認めた上で、できるかぎり活動に悪影響が出ないように行動を統制することが求められます。

不快感や不信感を持った相手との接触は多大なストレスを感じると思いますが、あいさつや事務連絡といった最低限のマナーを示すことが大切です。

また、難易度の高いスキルになりますが、自分勝手なふるまいをする人ととともに活動することで、

これまで以上に忍耐強さが問題を指摘する勇気を鍛えられるというメリットがあると思えば、苦労が無意味だと感じずに済むかもしれません。

大学というところは、多様な人々の集まる場です。

学生生活の中で、自分にとって受け入れがたい価値観や行動を示す人との交流で困ったり、気になることがあれば、我慢せずに総合相談室にご相談ください。



専任カウンセラー 井ノ崎敦子

令和4年6月1日発行