

## 第53号 「自己表現」

音楽は、自分を表現するための一つの手段です。自分の表現した音楽が相手に伝わり共感してもらえたとき、大きな喜びを感じます。周りに理解してもらえない場合もありますが、それでも表現することは大変楽しいことです。

自己表現の手段は、音楽以外にもたくさんあります。美術や書道などの芸術分野、ダンスやフィギュアスケートなどのスポーツ分野、小説や俳句などの文学分野等。自分が自己表現しやすい分野において、自分の内面をある作品として表現する。見えない自分の内面を、見える形で表現することが自己表現であり、その手段を持ち合わせているということは、大変幸せなことだと思います。

さて、自己表現と似たような言葉に、自己主張があります。

辞書によると、自己表現とは「自分の内にあるものを別の形にして外部化すること」であり、自己主張とは「自分自身の意見や考えや欲求などを他人に伝えること」と記されています。基本的にはどちらとも、自分の思いを外に向かって表現することであり、同じ意味だと捉えることもできます。しかし、私はニュアンスが若干異なる言葉だと考えています。

明確な区別は説明できませんが、私が考える「自己主張」は、相手に自分の考えを理解してもらいたい、納得してもらいたいということを前提に、自分の意見を主張することだと考えます。あまりにも主張が強すぎると、わがままな人と捉えられてしまうことがあります。「自己表現」は、相手が存在しなくても、たとえ存在したとしても無理強いすることなく、自分の気持ちを素直に表現することだと思います。相手の受け取り方によりますが、もしかしたら自己満足と捉えられてしまうことがあるかもしれません。

日本人は、自己主張が苦手だと言われ続けてきました。もちろん、自己主張できることは素晴らしいことですし、自分の考えを伝えることは自分らしく生きていく上で非常に重要なことです。ただ、自己主張するにしても、相手を従わせようとするのではなく、相手に理解してもらえるように努めること、そして逆の立場としては、先入観を持たずに相手の主張を受け入れようとする努めること、つまり、目に見えない心をお互いが理解しようと努力することが、私は大切だと思っています。まずは一人一人が自分を見つめ、一人一人が自分の思いを素直に表現し、それを周りが理解しようと努力する、そんな心温まる社会になることを願っています。