

カウンセラーだより11月号



令和4年11月

学生のみなさん、保護者の皆様、こんにちは。カウンセラーの都築です。11月に入って寒くなってきましたね。6月号では自己肯定感について少し説明しましたが、今回は、それと関係する概念で私がとても大事だなと思っている「セルフ・コンパッション」についてご紹介します。

セルフ・コンパッションとは、辛い時、苦しい時、間違ったり失敗したりした時に自分に対して思いやりを向けることです。意識せずに心の中で自然とやっている人もいますが、自分を積極的になだめ、落ち着かせ、その状況で頑張れるように励ましたり、サポートタイプに応援したりすることです。

セルフ・コンパッションが高い人ほど、幸福度、人生への満足度、動機づけ、人間関係、身体的な健康状態が良く、ストレスフルな出来事に立ち向かうレジリエンス（回復力）が高く、不安や抑うつが低いそうです。



セルフ・コンパッションの具体的な内容は、①自分へのやさしさ、つまり大事な友人に接するように自分にも思いやりを向けること（「よくがんばったね」「大丈夫だよ」など）、②共通の人間らしさを考えること（「人は誰でも間違え失敗もする。うまくいかない時もある。欠点もある。それは誰でもみな同じこと」）、③マインドフルネス—今この瞬間に十分に意識を向け、自分の辛さや苦しさに気づき、受け入れることです。

カナダのカールトン大学の実験では、試験勉強を先延ばしにした時に自分を責めた学生ほど、その後の試験で勉強を先延ばしにする傾向があり、自分を許した学生の方が、次回きちんと前々から準備する気になったそうです。つまり、失敗に対して自分に「思いやり」をもって振り返った時の方が、自分を厳しく批判した場合よりも、失敗したのは自分の責任だと

認めやすくなり、他人の意見に耳を傾けたり、失敗から学んだりする傾向が高まるそうです。事実をありのままに見つめ、どうして失敗したのか考えやすくなり、同じ失敗を繰り返さなくなるようです。

反対に、強く自己批判をすると、自分を嫌いになったり、強い罪悪感を感じたりします。モチベーションや自己コントロールが低下したり、重いつ状態につながったりすることがあります。自分が自分の敵になり、防衛反応が起こり、頭が戦闘モードになって冷静に考えられなくなります。事実をありのまま認められなくなり、投げやりになりやすくなります。

ですから、自己批判より、自分への思いやり「セルフ・コンパッション」は心の健康にとってとても大切なものです。

もし、セルフ・コンパッションが苦手で、自己肯定感が低めの人がいらっしゃったら、一度、相談室に来てください。少しずつ自分に思いやりを向けられるよう、一緒にお話しましょう。

【参考文献】 『マインドフル・セルフ・コンパッション ワークブック』 星和書店
『スタンフォードの自分を変える教室』 大和書房

次のグループ活動は **10月27日、12:45～13:15** です。

毎回、みんなでテーマを決めて、おしゃべりします。

過去のテーマ: 趣味、ストレス解消法、勉強の仕方、行ってみたい所、

お気に入りの料理、過去に戻ったら何をしたい？

最近の私のこだわり、最近の遠出・旅行の思い出

場所: 保健室内の相談室

<学生相談室>

相談時間 : 12:30～17:30 (受付は17時まで)

相談場所 : 福利厚生会館1階の保健室内の相談室、福利厚生会館2階の相談室 (売店横)

電話 : 0565-36-5844 (保健室) **メール** : soudan@toyota-ct.ac.jp

スクール・カウンセラー 原賀 (月～木) 都築 (木・金)