

スクールカウンセラー便り

2021年 7月号

◆ 前向きな振り返りをしましょう

夏を思わせる青空があったかと思えば、梅雨空が続いたりして、なかなか天気が落ち着きませんね。

期末テストが終わり、1学期の振り返りをしている人も多いと思います。上手に自分のことを振り返ることができれば、次につなげることができます。しかし、それが、実は中々難しいところです。そこで、今回は自分を暖かな眼差しで捉えて、出来事の振り返りが前向きに進む方法をお話ししたいと思います。



◆ 優しい眼差しを他者へ、そして自分にも

まず、反省している事柄をあなたの親友あるいは大事な人（芸能人／有名人でもかまいません）がしたところを想像してみてください。あなたはその人に何と声をかけてあげられるでしょうか。振り返る対象が自分のことではなくなると、自然と言葉が優しくなり、温かみがましてくませんか。

仏教では、苦しむ誰かをみかければ、その苦しみを取り除き、楽にしてあげたい、そんな優しく心を添わせる心情を「慈悲」の気持ちと説きます。昨今、この思想は遠く海を越え、西洋の心理学にも取り入れられました。そして、「慈悲」の気持ちを他者にだけでなく、自分にも向けて、自分自身も大事にしようという発想が生まれました。これを「セルフコンパッション」といいます。

◆ セルフコンパッションとは

研究者クリスティン・ネフ先生は「セルフコンパッション」の考えに基づいて、論を展開しています。誰も完璧な人はいません。そのため、失敗や困難を経験することは誰にでもあることです。その中で、自分だけに厳しくあたる必要ありません。他者にすると同じように自分にも優しい気持ちを向けてあげましょう。それは、決して自分で自分を甘やかすことではありません。温かな視点ではありつつ、大切なことは、そこで起きたことを、あるがままにみつめることです。失敗してしまったことを恥らう思い、傷つきに囚われるのではなく、じっくりと自分を見つめられたら、短所だけでなく、自分の強みや長所もみえてくるものです。自分の良いところや自分なりに頑張ることができているところも認めてから、失敗してしまったこと、困難なことに取り組んでみてください。きっと以前よりも良い結果が得られると思います。



■ 7月・8月・9月のスクールカウンセラー来校予定日 ■

7月5日、8日、12日、15日、19日、26日 / 8月23日、25日 / 9月6日、16日、27日、30日