

相談室だより No. 6

令和3年1月発行

文京区立本郷台中学校相談室

みなさんこんにちは。1月7日に再び緊急事態宣言が発令され、新型コロナウイルス感染への不安や生活自粛のストレスが解消されないまま、新しい年が始まりました。

このような状況の下では自然の流れに任せるだけではなく、心と体の健康を維持するために、意識して工夫することが大切になってきます。

今回は、心身の健康に有効であることが実証されて、近年注目されている「セルフ・コンパッション」という考え方を皆さんにご紹介したいと思います。

セルフ・コンパッション(自分への思いやり)って何？



「セルフ・コンパッション」とは、大変な状況にある大切な友達に向けるような優しさや理解、励ましを自分自身に向けることであり、「自分への思いやり」と訳されています。セルフ・コンパッション研究の先駆者であるテキサス大学のクリスティン・ネフ博士によれば、セルフ・コンパッションには以下の3つの要素があります。少しわかりづらい言葉もありますが、**ありのままの自分を優しく受け入れて励ます**、というイメージです。

1. 自分に対する優しさ

私たちは何か間違ったり、失敗したりした時に自分を責めてしまいがちですが、自分の欠点を批判する代わりに、優しく接して自分を受け入れることです。

2. 共通の人間性

「人間は誰でも失敗するし、困難に直面することもある」ことを認識することです。「自分一人で苦しんでいる」という孤立感から解放され、**他者とのつながり**を感じるきっかけになります。

3. マインドフルネス

今この瞬間の現実(思考、感情、感覚)に気づき、抵抗したり回避をしたりせずに受け入れることです。自分にとってのありのままの経験と向かい合うことでネガティブな感情に支配されず、バランスの取れた自分に近づきます。

セルフ・コンパッションは自分にどう役立つの？

少ない	多い
うつ	幸福感
不安	人生への満足感
ストレス	楽天的
恥	身体の健康

セルフ・コンパッションの高い人の方が健康状態が良いということが、1,000 を超える研究で証明されています。人間誰でも批判されるより、優しく励ましてもらう方が嬉しいし、元気が出ますよね。セルフ・コンパッションは、一番身近な自分が自分の味方になることですから、なおさら強力です。⇒裏へ

セルフ・コンパッションの高さは生まれつきひとそれぞれですが、学習可能なスキルであり、日常的な練習で高めることができます。

もし、みなさんが何か失敗をしたり、うまくいかないことがあって自分を責め続けていたり、逆に失敗が怖くてやるべきことを先延ばしにしまったりしているなあと感じることがあれば、セルフ・コンパッションという考え方を思い出していただけるとうれしいです。また、実際つらいときにどうやって自分を励ましていいかわからないと思ったり、この説明ではピンと来ないけどちょっと興味があると思ったりする方がいらっしゃれば、ぜひ相談室にいらしてください。



※引用文献：クリスティン・ネフ，クリストファー・ガーマー，
2019. マインドフル・セルフ・コンパッションワークブック
自分を受け入れ、しなやかに生きるためのガイド. 星和書店

保護者の皆さまへ

相談室では、保護者の皆さまのご相談にも応じています。

お子さまについてご心配なことがありましたら、どうぞ遠慮なくご相談ください。

カウンセラーの在勤日には相談室直通でも予約が可能です。カウンセラー不在の日は、お手数ですが、学校代表までご連絡をお入れください。

スクールカウンセラー 中嶋（月・木）、増田（火）

相談室専用電話 03-3811-2661

本郷台中学校（代表）03-3811-2571