



本郷台中学校のみなさん、こんにちは。早いもので2学期も終盤に差しかかりましたね。学校行事や勉強、委員会活動や部活動に忙しい学校生活は、とても充実していることと思います。でも、きっと楽しいことや気分が良いことばかりではないですよ。時には心が折れるようなつらいこともあるかもしれません。今回は、自分がつらい状況にあって、気持ちが落ち込んでしまうようなときに、みなさんの助けになる、セルフ・コンパッション（自分への思いやり）について、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、つらい目にあっているときに、親友に優しくするように、自分自身に優しさを向けることです。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。

1. マインドフルネス(ありのままを受け入れる)

好奇心を持って、今この瞬間に自分が体験していることに注意を払う、ということです。この時自分を批判することは一切しません。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に、バランスの取れた自分に近づきます。

☆たとえばテストの結果が悪く、「自分はダメだ」と落ち込んでいるときに……

『私は今、テストの結果が悪かったことがっかりして、かなり落ち込んでいるよね。』

『かなりつらい状況だよね。』と、今この瞬間の体験をありのままにとらえます。

2. 自分に対する優しさ(親友に接するように……)

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、自分を批判する代わりに、自分自身に対して、仲の良い友達にかけるとような、優しい言葉をかけることです。

☆たとえば……

『あなたが今どんな気持ちかよくわかるよ。』『落ち込まないで。次のチャンスがあるよ。』などと、優しく自分に声をかけます。



3. 共通の人間性(つらい経験をしているのは私だけじゃない……)

人間ならだれでも失敗するし、困難に直面すること、そして今のつらい気持ちは、人間ならだれでも味わう経験の一部であることを思い出すことです。他者とのつながりを感じ、「自分だけがしんどいのはなぜ？」という孤立感がやわらぎます。

☆たとえば……『がんばったのにテストの結果が悪ければ、誰でも落ち込むものだよ。』

『似たような経験をしている人は他にもいるはず。』と考えます。

セルフ・コンパッションにはどんな効果があるの？

様々な研究から、セルフ・コンパッションの効果として、以下のことが示されています。

★自己肯定感が上がる

失敗したり、困難な状況にある自分も受け入れることができます。

★心の健康度が上がる

不安な気分や、憂うつな気分が少なくなり、人生に対する満足度が高くなります。



★ストレスに強くなる

つらい出来事や、気持ちからの回復力（レジリエンス）を高めます。

★モチベーションが上がり、維持される

失敗を恐れることが少ないため、失敗してもまた挑戦し、学習し続ける努力を維持することができます。

Q. 自分に優しくすると、怠けてしまう？

A. 意外かもしれませんが、答えはNOです！

自分に優しくすることは、自分への思いやりであり、甘やかすことではありません。自分に思いやりをもって優しく接すると、自己批判するよりも、高いモチベーションをキープできるのです。

ここまで、セルフ・コンパッションとは何か、またその効果についてお伝えしました。みなさんが少し興味を持っていただければ嬉しいです。自分にとって、いいことづくしのようなセルフ・コンパッションですが、実は私たちは自分に優しくすることにあまり慣れていません。また、セルフ・コンパッションの高さは生まれつき人それぞれです。ですが、セルフ・コンパッションは、学習して身に付けることができるスキルであり、トレーニングで高めることができます。

次回は、セルフ・コンパッションを高めるワークについてご紹介したいと思います。

※参考文献：

クリスティン・ネフ他著（2019）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
カレン・ブルース著（2022）ティーンのためのセルフ・コンパッション・ワークブック 金剛出版

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。

お子様についてご心配なことがありましたら、どうぞご遠慮なくご相談ください。

スクールカウンセラー 中嶋（月・木）、増田（火）

相談室直通電話：03-3811-2661

本郷台中学校（代表）：03-3811-2571