相談室だより No. 5

令和６年１月１６日発行
文京区立本郷台中学校相談室

本郷台中学校のみなさん、こんにちは。新しい年が始まりましたね。みなさんの今年の目標は何でしょうか。もし、みなさんが頑張って目標を思い通りに達成できたら、それはとてもすばらしいことです。ぜひ自分をほめて、自信にしてください。でも、たとえ思い通りにならなかったとしても、自分自身に思いやりを持って優しく接してほしいと思います。

前回の相談室だよりＮｏ.４では、「自分への思いやり」を意味する「セルフ・コンパッション」についてお伝えしました。つらい状況にある自分を批判せず、自分に優しくすることは、心理的に様々なプラスの効果があることが多くの研究からわかっています。でも、自分に優しくすることには、みなさんあまり慣れていないのではないでしょうか。

今回は自分に優しくする方法＝セルフ・コンパッションの使い方についてご紹介したいと思います。

自分に優しくするには、まずどうすればいい？
・・・簡単なセルフ・コンパッションの使い方

その１．スージング・タッチをやってみる

Q.　スージング・タッチとは？

A.　自分が安心して落ち着くように自分の身体に触れることです

私たち人間を含めた哺乳動物の赤ちゃんが、お母さんに体をゆすられたり、なでられたりして心を落ち着かせてもらうのと同じです。思いやりを持った優しいボディータッチは、**オキシトシン**というホルモンの分泌を促し、リラックス効果があります。犬や猫などのペットや、モフモフしたぬいぐるみなどをなでると癒されるのも同じです。

★ 実際にやってみましょう！

特に気持ちが落ち着く動作があれば【　】に○をつけましょう

【　】片手を胸に当てます　…しばらくそのままにして、手のわずかな圧力、胸に置いた手の温かみ、そうすることでどれだけ守られた感じがするか、注意を払ってください

【　】両手を胸またはお腹に当てます　…しばらくそのままにして、どんな感じがするかに注目してください

【　】片手で頬を優しくなでます　…その感覚に注目しましょう

【　】両手で顔を包むように支えます　…しばらくそのままにして、保ちます

【　】両腕を交差させ、自分を軽くハグします　…反対の手で上腕をさすってもいいです

【　】座った状態で、膝の上で両手を重ねます…片手でもう片方の手をさすってもいいです

【　】手を伸ばして自分の背中をポンポンと軽く叩きます

【　】片方の手でもう片方の手をやさしく包み込みます

やり方は、これに限らず、人それぞれです。いろいろとやってみて、自分が安心できるやり方を見つけてください。

その２．自分に合った「気持ちが楽になる言葉」を見つける

自分がつらい状況になった時に、聞くと気持ちが楽になる、
優しい言葉は何か考えてみましょう

たとえば･･･　「自分に優しくできますように」
「ありのままの自分を受け入れられますように」
「大丈夫、人間誰だって間違うことはある」
「私には居場所がある」
「私は恵まれている」　などなど

『私の場合、【　　】という言葉で気持ちが楽になる』　ということを確認してみてください。

声のかけ方は自由です。親友に声をかけるのと同じようにするのがポイントです

つらい状況で気持ちが落ち込んだ時の セルフ・コンパッションの使い方

① まず、自分に、*たとえば*『**これはつらい状況だね**』と声をかけます
※今の自分のつらさに気づき、認めること（マインドフルネス）が大切です。

② そして、*たとえば*『**人生、落ち込むこともある**』と声をかけます
※人間である以上、つらい感情を体験するのは自分だけではないということを思い出します。

③ **スージング・タッチ（その１）**で身体をケアし、安心を感じます

④ **自分に「気持ちが楽になる言葉」（その２）**をかけて、考え方と心を楽にします

セルフ・コンパッションの効果を確認すると…

★自己肯定感が上がり、つらい状況にある自分を受け入れることができます
★不安や、憂うつな気分が少なくなり、心の健康度が上がります
★ストレスに強くなり、つらい出来事からの回復力(レジリエンス)が高まります
★失敗を恐れず、モチベーションをキープすることができます

試してみる価値ありです！
ご質問は相談室までどうぞ

※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

保護者の皆様へ
相談室では，保護者の皆様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，どうぞご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）
相談室直通電話　０３－３８１１－２６６１／　学校代表　０３－３８１１－２５７１