



スクールカウンセラーだより

臨床心理士・公認心理師

やぎじゅんこ たかいみか
八木順子・高井美佳

こんにちは。夏休みまであと少しですね。熱中症に
 気をつけて、7月をのりきりしましょう。

さて、前は「自分と仲よくなるために、自分のこと
 を知る」ということを考えました。今回のテーマも
 「自分と仲よくなる」ということです。



このワンちゃん…落ち込んでるのかな？寝れているのかな？
 なにか、やさしい言葉をかけてあげてください。



さて、みなさんはワンちゃんにどんな言葉をかけ
 ましたか？きっと、ワンちゃんの様子から、どんな
 言葉が必要かな…と考えたのではないのでしょうか。
 「だいじょうぶだよ」「安心していいよ」とやさし
 く、ほっとできるような言葉でしょうか。あるいは
 「がんばってるよ」「すばらしいよ」という大切に
 して、認めるような言葉でしょうか。どんな言葉で
 も、このワンちゃんが心から「ありがとう」と思
 えるような言葉をかけられるといいですね。

次に、みなさんがこのワンちゃんのような時、ど
 んな言葉をかけてほしいと思いますか？家族から、
 友だちから、先生から、こんな言葉をかけてもらえ
 たらいいなあ…と、いろいろと思いつくのではな
 いでしょうか。では、自分自身からは、どんな言葉
 をかけてもらいたいと思うのでしょうか。

みなさんの多くは、つらいことや困ったこと、
 「なんで自分だけ！？」と感じるようなことがある
 と、怒ったり、悲しくなったりして、落ち込んだり、
 投げやりになったりするのではないのでしょうか。し
 かし、そんな時にこそ、自分と仲よくし、自分の
 味方になって、自分に声をかけてほしいと思います。
 みなさんの大切な人がつらい思いをしている時、そ
 の人にやさしくして励ましてあげるのと同じです。
 自分を責めるのではなく、「残念だったね。でもが
 んばったよ」「これからどうすれば良いか、いっし
 ょに考えようね」と、やさしく声をかけてくださ
 い。ワンちゃんにかけた言葉を思い出しても良いで
 すね。そうすることで、脳の中の気持ちに関係して
 いるところが、安心を感じて、気持ちが安定してく
 るようです。

【保護者の皆さま】

こんにちは。今回は「セルフ・コンパッション」について考えてみたいと思います。

～セルフ・コンパッション～

「セルフ・コンパッション」とは、自分に対する思いやり・優しさ・慈愛・慈悲・慈しみ、などと訳されます。アメリカの心理学者クリスティーン・ネフ博士が定義し、世界に広めたもので、

- ① 自分に優しい気持ちを向ける「自分への優しさ」
 - ② 自分の感情をありのままにバランスよく受け入れる「マインドフルネス」
 - ③ 自分の苦しみは他者と共有するもので、それが人間のあり様だと認識する「共通の人間性」
- という、3つの側面があるとされています。

～子育ての自信がなくなったAさん～

これは、架空のお話です。Aさんは、小学校5年生のわが子が、言うことを聞いてくれないと困っています。先生からは、よく忘れ物をすると言われ、家に帰っても服はそのあたりに脱ぎっぱなし、勉強も自分からはやらないし、家のことは何も手伝いません。

「勉強をしなさい」「片付けなさい」「○○さんは、ちゃんとできるんだってよ」などと、何度言っても口答えをしてくるだけです。叱っても「うるさい!」と怒鳴り返されてしまいます。「何でこんなことをいつも繰り返しているのだろう」「本当に、ダメだなあ」と思い自分を恥ずかしく思っています。



だれしも子育てについては悩みがあるものです。同世代の子どもや自分の子ども時代と比べて劣っているように感じると「このままだと、どうなるんだろう」と将来に大きな不安を感じることもあるかもしれません。そんな時、つい声を荒げてしまうこともあります。でも、それで子どもが言うことを聞くようになるわけでもなく、小学校高学年になると反抗するようになっていきます。

また、「何かの病気なのかも」「◇◇がよくないのは、△△のせいかもしれない」と、自分や子どもではなく、外部の人や物の責任だと考えることもあるかもしれません。それは「何とかしてあげたい」という愛情から発した、怒りを含んだ感情なのですが、そう考えても

何も解決せず、苦しみだけが残るということになってたりすることもあります。

このように、子どもに対してどうしていいかわからないと思ってあきらめかけている場合でも、「セルフ・コンパッション」は有効なようです。先ほどご紹介した、3つの側面の1つである「自分への優しさ」を応用してみましょう。

～自分への優しさ～

親しい友だちから相談を受けた時、保護者の皆さまは、どうされますか？おそらく、その友だちの話を一生懸命うなずきながら聞くのではないのでしょうか。そうすると、その人が悩んでいる理由やこれからどうしたいのかを、徐々に想像できるようになってきます。友だちの悩みが理解できたら、頑張ってきたことをほめたり、苦勞をねぎらったりすることもできます。親しい友だちなら、その人の長所や強みを知っているのので、それを活かした難局の乗り切り方をアドバイスし、一緒に考えることもできます。

このような優しさを、友だちではなく自分に向けたものが「自分への優しさ」です。「セルフ・コンパッション」では、「困っている、悩んでいる自分自身の話を、親しい友人の悩みだと思って、優しい気持ちで聞いていくこと」が基本になります。Aさんも、親友が同じ悩みを持っていたら…と想像したところ、優しい言葉が浮かんできました。そして、その言葉に耳を傾けているうちに、その背景にある「立派な親になりたい、子どもにしっかりと育ててほしい」という本当はこうありたいという気持ちに気づくことができたようです。「よく頑張ってるね。うまくいかないこともあるけど、子どもによくなってもらいたいんだよね」という言葉を自分かけると、理解された感じがして、これまでどうすることもできていなかった子育てについて、「正解も失敗もない。愛することはできるから、子どもに優しい気持ちを向けてみよう」と思えたようです。Aさんは、自己批判から自分への優しさを向けることで、傷つきを癒すことができたようです。

私たち日本人は、勤勉な国民性で知られています。日本人は自分に厳しすぎると言われることもあるようです。こうした文化にこそ「セルフ・コンパッション」は必要だと考える専門家もいます。残りの2つの側面、「マインドフルネス」と「共通の人間性」については、次号以降で考えていきたいと思います。

よろしければ、参考にしてみてください。