



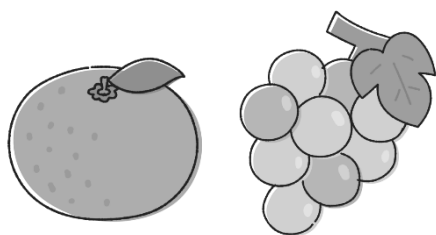
スクールカウンセラーだより

こんにちは。「^{しょくよく}食欲の^{あき}秋」になりましたが、^{わたし}私たち
^{にんげん}人間も、^{とうみん}冬眠するくまのように、^{ふゆ}冬に向けてたくさん^た食
 べるようになるところがあることから、そう
^い言われることもあるようです。みなさんは、
^{なに}何かおいしいものを食べましたか。

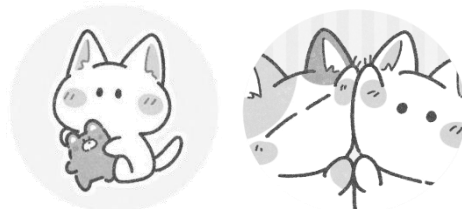


**Q 1 から 3 それぞれの、^{きょうつうてん}共通点（^{おな}同じところ）は
 どんなところですか？**

1 みかんとぶどうは？



2 ^{じぶん}自分となかのよい人とは？



**3 ^{じぶん}自分と^{にがて}ちょっと苦手だと
^{おも}思う^{ひと}人とは？**



おなじ
ところは…



さて、たくさんの^{きょうつうてん}共通点（おなじところ）はみ
 つけられましたか？まったく同じでなくても、似て
 いるところでもだいじょうぶです。特に3番は、見
 つけるのが^{むずか}難しかったかもしれません。

人は^{ひと}どんな人でも、^{ちようしょ}長所もありますが、^{けってん}欠点も
 あります。そして欠点^{けってん}をもちながらも、^{せいちよう}成長し、

^{まいにち}毎日^いを生きています。だれでも^{しっぱい}失敗するし、まち
 がえることもあります。そして、だれでも^{なや}悩み、
^{むずか}難しいなあ～と^{こま}困ったりもします。そのようなと
 ころは、どんな人にとっても似ているところかも
 しませんね。似ているところがみつかると、な
 んだかつながっているような気がしませんか？

【保護者の皆さま】

今回は、「セルフ・コンパッション」の3つの側面、その最後の「共通の人間性」についてご紹介していきたいと思います。

～共通の人間性～

例えば職場で失敗が続いたり思うようにいかないと、上司の評価を意識したり、同僚と自分を比べて恥ずかしさや焦りを感じたりすることがあるのではないのでしょうか。そうすると私たちは「自分はあの人と違って力がない」とか「自分はみんなより劣っている」という考えに支配されてしまい、その結果、職場で自分だけが力不足で苦勞していると思うようになり、孤独感を深めることがあります。

そのようなとき、ただ生じてくる考えや感情を抑えることなくこころを開き、次に傷つき困っている自分にやさしい気持ちを向けていきます。

当たり前のことですが、人間はだれもが自分や他人の幸せを願って生きており、そのために努力して、失敗を繰り返しているものです。こうした人間としての「共通性」が理解できれば、人とのつながりの感覚を取り戻すことができ、やる気が少しずつ回復してくるようです。

～「つながり感」は大切です～

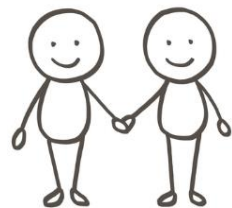
さて、「子育ての自信がなくなったAさん（注1）」の場合は、どうでしょうか。Aさんは「何でこんなことばかり繰り返しているのだろう」「親として何か欠けているのだろうか」という考えが浮かんできて、「自分だけこんな目に合ってとても不幸だ」と感じました。さらに、「誰も助けてくれない、こんなこと恥ずかしくて相談できない」と思うと、孤立している感覚になり、夫に愚痴っては自己嫌悪に陥っていました。

しかし、「セルフ・コンパッション」のことを思い出し、自分にやさしい気持ちを向けたとき「誰だって、そういう経験があるよ。同じような話を聞いたことがあるでしょ」という言葉が浮かんできて、とてもしっくりとし、子育てで苦勞しているのは、他のお父さんやお母さんも同じなのではないかと思い、苦勞を共有しているような気持ちになったようです。

また、「怒っているのは、あなたも子どもも同じだよ。子どもも同じように傷ついているから、お互いにやさしくしよう」という言葉も浮かんできました。

自分と子どもは「親」と「子」であって、「同じ」という感覚はまったくなかったAさんですが、「同じように傷ついている」という言葉が浮かんだ時、距離が急に近くなったように感じたようです。「自分も子どもも一生懸命なんだ。だから、大切にしよう」と思い、子どもを抱きしめたい気持ちになったそうです。

Aさんは、子どもと自分自身の良いところもそうでないところも分け隔てなく受け入れ「ダメな部分やイライラさせられるところがあっても、みんな幸せを願って生きている」という「共通の人間性」を認識し、人との深い「つながり感」を体験できたようです。人との「つながり感」は、たとえ苦境にあったとしても、深いやさしさや安心感をあたえてくれます。



～受け入れ、思いやり、乗り越える～

3回連続でご紹介した「セルフ・コンパッション」基本は、自分や他人の幸せを願い、思いやりを伝えるものです。一生懸命に頑張っている自分にやさしい気持ちを向けてみてください。また、同じように頑張っている周囲の人たちにも思いやりの気持ちを向けてください。感染症の拡大のような大きな問題でなくても、私たちは日常生活の中でさまざまな悩みを抱えています。そんな今だからこそ、必要とされているのは、ありのままを受け入れ、お互いを思いやり、助け合って難局を乗り越える力かもしれません。「自分へのやさしさ」「マインドフルネス」「共通の人間性」という「セルフ・コンパッション」の3つの側面を意識して日常を送ってみるのも良いかもしれません。

よろしければ、参考にしてみてください。

注1<子育ての自信がなくなったAさんの事例>

これは、架空のお話です。Aさんは、小学校5年生になる子どもが言うことを聞いてくれずに困っています。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、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」「○○くんは、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。