

# スクールカウンセラー通信

令和5年度 No.3

## ◎ 2学期が始まりました

名東生のみなさん、こんにちは！スクールカウンセラー（火曜日勤務）の伊藤です。

ついに夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。夏休みはどのように過ごしましたか？予報によると、まだまだ暑い日が続きそうです。無理せず自分のペースで過ごせるとよいですね。



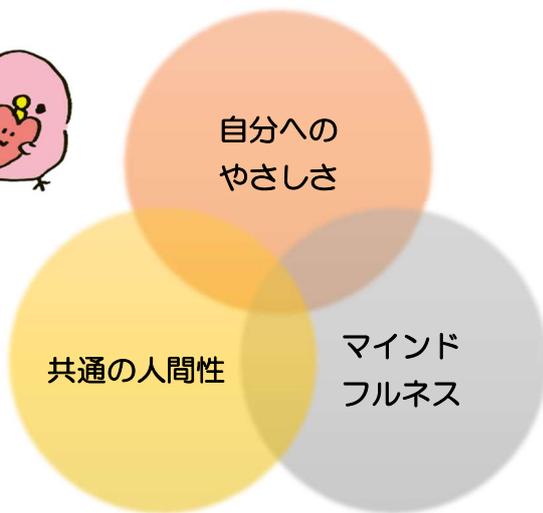
## ◎ 自分にもやさしい目を向けよう セルフコンパッション

「テストで思うような結果が出せなかった」「部活の試合の大切な場面で失敗してしまった」・・・そんな時みなさんはどうしますか？気持ちを切り替えて前向きにとらえられるでしょうか。それとも、『自分なんてダメだ』『〇〇さんと比べて自分は・・・』と自分を批判したり責めたりするのでしょうか？

今回紹介する【セルフコンパッション】は、生活の中でうまくいかなかった時に、つい自分に対して厳しい言葉をかけてしまう人に、ぜひ読んでもらいたい内容です。

セルフコンパッションとは、アメリカの心理学者によって考案された心理学の概念で、「自分自身を思いやること」とされています。イメージとしては、**あなたが大切な人（家族・友人など）やペットに対して接するのと同じように自分にも接する**、という感じです。

セルフコンパッションには、3つのポイントがあります。



### 1. **自分へのやさしさ** self-kindness

うまくいかない時、自分を責めたり批判したりするのはなく、大切な人に接するように自分にも接します。

### 2. **共通の人間性** common-humanity

自分自身の問題（自分の能力が低いから失敗した、自分だけが辛い思いをする）と考えるのではなく、他の人も同じ人間であり同じように苦しい経験をすることがあると考えます。

### 3. **マインドフルネス** mindfulness

自分を責める考えや辛い感情にとらわれずに、ただ今あるがまま起こっていることに目を向けます。

このセルフコンパッションを身につけることで、自分にも周りの人にも優しく接することができると思います。次回のスクールカウンセラー通信では、みなさんもできるセルフコンパッションのエクササイズをいくつかご紹介したいと思います。

自分に厳しい言葉をかけていることに気づいたら、少し呼吸おいて、自分にあたたかな言葉かけをしてみませんか。

