

教育相談だより

令和4年7月号

1学期期末テストも終了し、もうすぐ夏休みを迎えます。気づいたら、あっという間に過ぎていた1学期だったのではないのでしょうか？ この後1年生は水泳大会、2,3年生は球技大会が待っています。誰もが全力で取り組み、思い出に残る学校行事にしてもらいたいと思います。

今回は心を快適にする一つの方法を紹介します。「セルフ・コンパッション」を知っていますか？特に「ストレスに弱い人」や「自分に自信のない人」におすすめとされています。テキサス大学准教授のクリスティーン・ネフ先生が2003年に論文を発表し、この概念を提唱しました。「自分への思いやり」のことを指し、具体的なやり方は親友を励ますように、自分を励ますとうれしい効果がたくさんあるようです。



例えば、テストでミスをしてしまったときに➡「次は同じミスをしないように、しっかり確認をすれば大丈夫だよ」

授業中に眠くてたまらないときに➡「あと残り20分、集中してがんばろう」

と前向きな気持ちになれるように、自分で自分を励ます。これがセルフ・コンパッション—たったこれだけのことで、セルフ・コンパッションを習慣にすると

不安や痛みを感じにくくなる 先延ばしが減る 対人不安が減り、良好な人間関係がしやすい
反芻思考(過去の出来事を何度も思い出してクヨクヨしたりすること)が減る 人を許せるようになる
自己効力感(「やればできる」という感覚)が高まる 自己受容(ありのままの自分を好きになること)ができる
幸福感を高める作用がある 等

セルフ・コンパッションには3つの要素があります。

・自分へのやさしさ

親友を励ますかのような態度で自分に優しく接してみる。

・人は世界を共有しているのだという認識

失敗や困難な経験は自分だけにあるものではなく、人間であれば誰も経験するものだと考えること。

・マインドフルネス(心を「今」に向けた状態)

苦しいと感じている自分に気づいてあげることがセルフ・コンパッションのスタート。

この3つの要素を高めていくことがセルフ・コンパッションを高めることにつながるそうです。ストレスや苦しさを感じている状態からセルフ・コンパッションにシフトすると、心は落ち着くことができ、今後どうすべきか適切な判断ができるようになります。自分で自分を励ますことを習慣にしてみたら、これまでの日常が違って見えてくるかもしれませんね。



☆7月のスクールカウンセラー来校日☆

7/8(金) 平田先生 ・ 7/15(金) 矢野先生

カウンセリングを希望する場合は、担任、保健課(教育相談担当: ロマノスキー、中村、渡邊、戸塚)または養護教諭の山田先生までお知らせください。