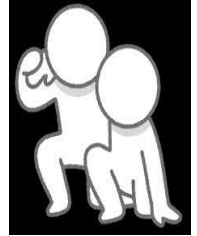


## スクールカウンセラーだより

### ～ マインド ～

令和2年7月21日  
港区御成門中学校  
校長 佐藤太  
スクールカウンセラー  
山口雄介・高野亜理

### 【優しい眼差しを他者へ。そして、あなたにも。】



夏を思わせる青空があったかと思えば、続く梅雨空。なかなか、天気が落ち着きません。落ち着かないといえ、今学期は分散登校からのスタートでした。7月からは元に戻ったとはいえ、いつにない日常に苦労している人は多いようです。うまく毎日のリズムがつかれない。いつもならしないような失敗をした。そんな話を複数耳にしました。そんなとき、上手に自分のことを振り返ることができれば、次につなげることができます。しかし、それが、中々難しいところです。そこで、今回は自分を暖かな眼差しで捉えて、出来事の振り返りが進む方法について考えてみたいと思います。

まず、反省すべき事柄をあなたの親友あるいは大事な人（芸能人／有名人でもかまいません）がしたところを想像してみてください。あなたはその人に何と声をかけてあげられるでしょうか。振り返る対象が自分のことではなくなると、自然と言葉が優しくなり、温かみがましてくませんか。仏教では、苦しむ誰かをみかければ、その苦しみを取り除き、楽にしてあげたい、そんな優しく心を添わせる心情を「慈悲」（じひ）の気持ちと説きます。昨今、この思想は遠く海を越え、西洋の心理学にも取り入れられました。そして、「慈悲」の気持ちを他者にだけでなく、自分にも向けて、自分自身も大事にしようという発想、「セルフコンパッション」が生まれました。

研究者クリスティン・ネフ先生は「セルフコンパッション」の考えに基づいて、論を展開しています。誰も完璧な人はいません。そのため、失敗や困難を経験することは誰にでもあることです。その中で、自分だけに厳しくあたる必要ありません。他者にすると同じように自分にも優しい気持ちを向けてあげましょう。それは、決して自分で自分を甘やかすことではありません。温かな視点ではありつつ、大切なことは、そこで起きたことを、あるがままにみつめることです。失敗してしまったことを恥らう思い、傷つきに囚われるのではなく、じっくりと自分をみつめられたら、短所だけでなく、自分の強みや長所もみえてくるものです。自分のいいところも認めて、失敗してしまったこと、困難なことに取り組んではどうだろうか。

それでも、「ダメ」と思ったら、スクールカウンセラーがいます。どうぞ、相談に来てください。「慈悲」の思いで、皆さんの相談をお受けします。

ご相談のお申込みは、下記の電話番号までご連絡ください。

保護者の方のご相談もお受けしております。

御成門中学校（代表）03-3436-3568 受付：養護教諭の佐藤先生

相談室（直通）03-3436-3559 ※不在時は、留守番電話に伝言をお願いします

月曜日担当：山口

金曜日担当：高野