

こころ通信

平成29年12月号



こんにちは。スクールカウンセラーの菅宮ちはるです。

いよいよ師走です。今年はどうな一年でしたか？一年の締めくくりのこの時期。大掃除と一緒に、この1年の心の整理・気持ちの整頓もできたらいいですね。

みなさんの中には、「自分のことが好きになれない」、「自分のことが嫌い」と感じている人はいませんか？

「自分を好きになる」とは、ただ自分を肯定する(良いと思う)ことだけではなく、「ありのまま・そのままの自分」を受け入れるということも含まれます。うまくいっている時に、自分のことを好きでいることは割と簡単です。しかし、生きていく中では、自分の思い通りにならず、自分が惨めに思えること、どうしてもなく自分が情けなく感じることもあります。そのような時でもなお、自分の中にあるネガティブな気持ちも大切に、自分と受容的につきあっていくためには、どうしたらいいのでしょうか？

自分を好きになるためのレッスン①:自分を評価するのをやめよう

まず、日頃の自分とのつきあい方を振り返ってみましょう。普段から、自分や自分の気持ちを評価するクセがついていませんか？例えば、くよくよしている時に、「くよくよしている自分はダメ」「しっかりしなきゃ」と自分の気持ちを叱咤激励したり、責めたりしていませんか？心には、どんなときにも言い分があります。ネガティブな感情の時は、そういう風に思わずにはいられない理由や事情があります。だからこそ、自分の気持ちを評価するのではなく、そう思わずにはいられない心の言い訳を聞いてみましょう。ネガティブな感情を認めようとせず、心から追いつめようとすると、かえって感情が大きくなります。まずは、優しい気持ちで自分の気持ちに耳を傾けてみましょう。

自分を好きになるためのレッスン②:自分と安心して一緒にいるための工夫をしてみましょう

次に、自分と安心して一緒にいられる方法を考えてみましょう。安心して過ごせる場所、ホッとできる時間、楽しめる活動、身に着けている心地いいもの、などはありますか？今はなくても、これまでの生活の中でありませんでしたか？思い出してみましょう。まずは、自分が安心していられるように心がけてみましょう。



自分を好きになるためのレッスン③:うまくいっていることに目を向けてみよう

自分を好きになれない時には、うまくいかないことや足りない自分の部分に意識が向いていることがあります。すでにうまくいっていること、人とのいいつながりなどがあっても、そのことに意識が向いていないことがあります。残念ながら、人間は、「うまくいったこと」より「失敗したこと」ととらわれ、「すでにあること」より「足りないこと」に意識が向く習性があるようです。また、心のどこかで「うまく行って当たり前」と思い込んでいると、すべてが完璧でないと自分がダメに思えることもあるでしょう。そうならないために、客観的な視点でうまくいっていることに目を向けてみましょう。例えば、目が合った時にニッコリ笑ってくれた人、「ありがとう」と言われたこと、言えたこと、心が楽に過ごせた時間など、うまくいっていることに目を向けてみましょう。



自分を好きになるためのレッスン④:自分を好きになるための小さな一歩を踏み出そう

そして、自分を好きになるための小さな行動を起こしてみましょう。今より、ほんの少しだけ自分を好きになれるとしたら、それはどんな自分だろう。そんな自分になるために、今できることは何でしょう。自分を好きになるため(または、嫌いにならずにすむため)の第一歩となる行動のポイントは、「したいと思うことをやってみること」「負担なく、できそうなことをやってみること」です。どんな小さな行動でも構いません。そして、できない日があってもいいのです。その心の声を聴いて、もう一度、心にも無理のない「今、できること」を考えてみましょう。

自分と仲良しでいられるために大事なことを、大切にしながら過ごしていけますように…。

よいお年をお迎えください。