

秋学期がまもなく終わりますね。今年度はいかがでしたか？ 充実していた人はもちろん、無理をしすぎた人も頑張りが足りなかった人も、ひとまずみなさん、お疲れさまでした！
本号では、みなさんに「自分への声かけ」についてお話ししたいと思います。



自分にかける言葉

ふだんの生活の中で、自分の発言や行動を思い返すことがあります。楽しかったことやうまくいったことはばかりだといいいのですが、そうもいきませんね。思い出さないようにしても浮かんでくるのは、恥ずかしかったことや失敗したこと。そんなとき、私たちは無意識に自分の心に語りかけています。

「あんなふうに言わなければよかった。」

「なんで、あんなことしちゃったんだろう。」

「もっと、こうしていれば…。」

ひとしきりイヤな気持ちを味わったあと、「でも、あのときはああするしかなかった」「こうなると思ってなかったから仕方ない」と理由をつけたり、「よしっ、次は気をつけよう」「先にこうしておこう」と対策を立てたりして、私たちは沈んだ気持ちを立て直そうとします。過去の経験を反省し失敗から学ぶことは、自分が成長する上で欠かせないことです。ですが、反省や叱咤激励の前に、どんな言葉を自分にかけるかが本当は大事なのです。

仮に、仲良しの友だちが何かで失敗し、ものすごく落ち込んでいたとしましょう。その子は恥ずかしさや後悔など、イヤな気持ちでいっぱいになっています。さて、あなたはその友だちになんと声をかけてあげますか？

「あれはマズかったよね。」

「やめときゃよかったのに。」

「もっとうまくできると思ってたけど。」

など、落ち込んでいる友だちに向かって、こんな、傷口に塩を塗るような言葉は絶対にかけないでしょう。でも、不思議と、自分にはそんな言葉をかけてしまうのです。

心が弱っていると、必要以上に反省してしまうことがあります。そのときの状況や自分の言動を何度も何度も思い出しては、どうすればよかったのかを考え続けてしまいます。すると、まったく関係のない他の失敗まで思い出し、自己嫌悪に陥っていきます。結果的に、自分ではそのつもりはなくても、自分の心をもっと傷つけることになってしまっているのです。



反省しすぎないために

自分の失敗について悔やむことがあれば、そのときはまず親友にかける言葉で自分の心に接してあげてください。自分の心は泣いています。反省するのは心が元気になるまで待つからでも遅くはありませんし、挽回のチャンスも成長のチャンスもきっと訪れます。

へこんでいる自分には、せめて、

「つらかったな、イヤだったよな。」

「うん、私なりによくやった。」

と言ってあげてください。最初から最後まで自分のつらい状況を見届けたのは自分だけ、どんな気持ちになったのかをすべて知っているのも自分だけ、です。誰かになぐさめてもらうよりも前に、最も身近な自分が自分の言動を認めてあげることが大切です。

そして、どうしてもループから抜けられず誰かに聞いてもらおうと思うなら、最初に相談する相手は、あなたに反省を促す人や似たような経験をあなたに聞かせる人ではなく、あなたの気持ちを受けとめようとしてくれる人に話すことをオススメします。

みなさん、秋学期もなんとかなりました。大丈夫です！



* 1月から3月までの開室時間と開室日 *

中島カウンセラー 火曜日担当

11:30~19:30

(2月と3月は9:00~17:00)

1月: 10日、17日、24日、31日

2月: 7日、21日

3月: 7日、14日、28日

満田カウンセラー 水曜日担当

11:00~19:00

(2月と3月は9:00~17:00)

1月: 11日、18日

2月: 1日、15日、22日

3月: 1日、8日、15日、22日、29日

※長期休暇中は開室時間も変更していますのでご注意ください。

【連絡先・場所】

相談室の場所や相談申し込み方法は、「学生生活ハンドブック(31P)」、あるいはポータルで配信された内容を確認してください。

