

生徒の皆さん

スクールカウンセラーだより

令和7年3月4日

蒲刈中学校スクールカウンセラー

小林 裕子

～自分に優しく～

今年度もあつかわずかとなりましたね。

この一年間は皆さんにとってどんな一年間だったでしょうか？楽しかったこと、嬉しかったこと、そして、中には残念だったこともあったかもしれませんね。

しんどい思いがあった時は、悲しむこと、悔しがることも重要です。悲しみ、悔しさ、そこから何かを学び、意味を見出していくことが重要になります。



「セルフ・コンパッション」という言葉があります。これは自分に向ける「思いやり」「優しさ」「慈しみ(いつくしみ)」のことです。自身の「強み」(長所)・「弱み」(短所)を認め、どんな状況でも「あるがままの自分」を肯定的に受け入れられる心理状態のことです。

自分自身に思いやりを持って優しく接することが出来る人こそ、セルフ・コンパッションが高い人と言えます。

セルフ・コンパッションが高い人

1. 「幸福感を高められる」

生活全般に対する満足感が高く、感謝の気持ちを多く持ち、楽観的な考えができる。

2. 「ストレスを減少させられる」

不安感やストレスが少ない傾向がある。

3. 「精神的回復力が高い」

困難な状況を乗り越えていく心の力が高い。



勉強やスポーツに目標を持つ時、「自分を追い込んで頑張る」というスタイルの人もいると思います。「自分に厳しく」と言う言葉がありますが、自分に対して厳しい言葉より思いやりのある言葉の方がプラスの効果があります。自己肯定感を上げるためにも、自分に対して、まるで親友を励ます時のような言葉かけを心がけてみてください。今頑張っている自分に注目して、そのことをまずは褒めてみてください。失敗したことも次に生かすための糧になるはずです。



一年生、二年生は進級、そして三年生は卒業を控え、新たなライフステージに向かおうとしている今、「セルフ・コンパッション」を高め、自分に優しく接して欲しいと願っています。