

スクールカウンセラーだより

2025 年 6 月



自分への思いやり

皆さんこんにちは！カウンセリングでは、自分が自分に思いやりをもつことを大切にします。でも、自分に思いやりをもつと、わがままになったり怠けたりするのではないかと思う人もいるかもしれません。そこで、これから「自分への思いやり」について考えてみます。

①自分の中の色々な自分



自分の心の中には、いろいろな自分がいます。例えば、部活やバイトは一生懸命がんばっている自分かもしれません。好きなことをしている時は楽しい自分かもしれません。家ではのんびりしている自分かもしれません。どんな人にも色々な自分がいます。

②色々な自分がいるのはどうして？



人は生きてると、テストや就職活動、友達や家族とのことで悩んだりと様々な場面に出会います。それぞれの場面で色々な自分が出ます。「立ち向かおうとする自分」「逃げたい自分」どちらもいて当たり前です。がんばり続けると人間は壊れてしまうので、時には逃げることも、がんばること等、いろんな自分と協力しながら自分チームでがんばるのです。

③色々な自分が他の自分とケンカしたり攻撃をする



がんばっているからこそ、「あの時の自分はもっとがんばれたのに」と思って自分を攻撃したり自分を否定したりしてしまいます。そして「自分はだめだな」と自分を追い詰めてしまい苦しくなってしまうこともあるかもしれません。

④辛い時こそ自分への思いやりを大切に！



辛い気持ちや苦しい気持ちの時こそ、自分の中にいる様々な自分に目をむけて、自分への思いやりを大切にしてください。「自分はがんばったな」「自分には良いところがたくさんあるな」と声に出してもよいでしょう。

⑤人に頼ることも自分への思いやりです。



どうしても自分を思いやれない時は、自分の味方になってくれる人に話してみてください。（友達、先生、SC など）人から自分を思いやってもらうことも自分への思いやりかもしれません。