

相談室だより

2024年10月



- ◆ メッセージ
「セルフ・コンパッション」
～自分への思いやり～
- ◆ 学生相談室のご案内

桐朋学園音楽部門 学生相談室

メッセージ 2024年10月



暑くて長かった夏が終わり、ようやく秋めいてきましたね。そろそろ後期の生活リズムにも慣れてきつつある頃でしょうか。

学期や季節の変わり目は、気候の変化や様々なストレスによって自律神経が乱れやすく、心身の不調が生じやすい時期でもあります。何か少しでも気にかかることがあれば、早めに信頼のおける誰かに伝えることや、学生相談室に連絡するなど、自分の現状を「わかっていてくれる人・場所」をつくるのが、順調な回復・解決への大切な第一歩です。

さて、みなさんは、スランプの時期やつらいとき、自分自身にどんな言葉をかけていますか？「自分の頑張りが足りないからだ」「自分が弱いから」「できない自分ってダメだな」など、自分を責めたり批判したりする言葉が出てくることもあるかもしれませんね。一方、みなさんは、自分の大切な友達等が同様の状況にあるとき、どんな言葉をかけているのでしょうか？おそらく、「それはつらいね」「大変だったね」「よく頑張っているよ」「この経験は次に活かせるから大丈夫」「今はゆっくり休もう」など、優しく、理解のある、思いやりのある気持ちやあたたかい態度で接しているのではないのでしょうか。



“Self - Compassion” という概念・言葉を聞いたことはありますか？『セルフ・コンパッションは、「自分への思いやり」とも訳されて、言葉のとおり、自分自身を思いやることを指します。うまくいっているときには、祝福して喜びます。苦しいときには、自分にやさしくして、広い心で接します』（1）。セルフ・コンパッションには、『自分への優しさ、共通の人間性、マインドフルネスという3つの中核要素があり、私たちが苦痛を感じるときに自分たちを支えていくものとなります』（2）。

“共通の人間性”とは、『人間は誰でも欠点がありながらも成長を続ける存在で、人生の中で誰しも失敗するし、間違いを犯すこともあるし、困難に直面することもあると認識する

ことです』(3)。つらさの渦中にあるときでも、『痛みが、人間誰もが味わう経験の一部であることを思い出すことができれば、あらゆる苦しみの瞬間が、他者とのつながりを感じる瞬間に変わります』(4)。私たちは、自分が困難な状況にあるときは特に孤独を感じやすいものですが、「自分だけではない」と思えるだけでも、ほっとして少し気持ちがラクになることもありますよね。

“マインドフルネスとは”、『自分の“今ここ”の体験に気づきに向け、それらを判断したり、評価したりすることなく、そのまま眺めたり受け止めたりすること』(5) というものであり、『セルフ・コンパッションを身につけるための最初のステップ』(6)とも考えられています。自分が体験している感覚や感情、思考等にありのままに気づくことができるからこそ、自分に優しい思いやりの気持ちを向けてあげられるようになる、という順番なのです。

後期は、学内外でイベントも多く、楽しく充実した日々のなかでも、うまくいかず自分を責めて落ち込むことや不安になるときがあっても不思議ではありません。成長や自立のステップでは、様々な悩みに真剣に向き合うからこそその葛藤も経験することでしょう。つらくなったときには、よかったら、“Self-Compassion”を思い出してみてくださいね。

(学生相談室カウンセラー 増吉 理恵)



<引用・参考図書>

- (1)ティム・デズモンド (著)、中島美鈴 (訳)、「セルフ・コンパッションのやさしい実践ワークブック」、星和書店、2018年、p.3
- (2)(3)(4)(6)クリスティン・ネフ (著)、クリストファー・ガーマー (著)、富田拓郎 (監訳)、「マインドフル・セルフ・コンパッション ワークブック」、星和書店、2019年、p.10-12
- (5)伊藤絵美 (著)、「セルフケアの道具箱」、晶文社、2020年、p.134

<ご案内>

学生相談室は、桐朋生の「なんでも相談窓口」です

たとえば、心身の不調・学業・生活・音楽・人間関係・進路・実技のこと・障がい・ハラスメント・性的違和感など、様々なことを相談できます。

専門の心理師資格をもち、音楽学校の状況にも理解があるカウンセラーが対応しますので、学校関係のことも安心してご相談ください。病気や障がいのため配慮を必要とする方の「アクセシビリティ支援」についても、事前の相談から申請までサポートします。

相談は予約制・無料。相談者と内容についての秘密は守られます。

予約は〈学年・名前・専攻・希望の日時と校舎・簡単に相談内容〉を書いて、

学生相談室：gakuseisoudan@tohomusic.ac.jp にメールでご連絡ください。



(メールはこのQRコードからどうぞ)

- ***対面・リモート (Zoomによるオンライン・ミーティング、メール、電話など) 相談する方が話しやすいスタイルで対話ができます。(予約時に希望をお知らせください)**
- ***内容に応じて、学内の他部署や学外機関への紹介や情報提供も行います。**
- ***家族・友人・先生 etc.との来談も歓迎します。**
- ***保護者の方からのご相談 (本学に在籍されるお子さんについての) もお受けしています。**

