

メンタル管理の柱19

【知識】自分を責めてしまうあなたへ



■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

さて、メンタル管理編の最後のテーマ
「セルフ・コンパッション」

コンパッションというのは
「思いやり」のこと。

なので、日本語で言うと
「自分への思いやり」
となります。

思いやりというと
何だかありきたりな気がするし、

自分への思いやりと聞くと
「自分に優しくしようってことでしょ」

って感じのイメージだと思います。
まあ、これは間違ってはいません。

でも、それを心からできていると

自信をもって言える人は
思いのほか少ないはずです。

他人には優しくできても
自分へのハードルはやたらと高く

いつも自分だけが傷ついたり
苦しんだりしてしまうことに
悩んでいませんか？

多くの人は、
他人に対する劣等感で

「自分は未熟だからもっと頑張らなきゃ！」
と心のどこかで追い詰めて
自己否定してしまい

メンタルにダメージを
負ってしまうケースが
ものすごく多いのです。

また、他人の幸せを素直に喜べない
という人も多いでしょう。

会社で同僚が昇給したのに
自分はがんばりが認められなくて
自信をなくしてしまったり、

結婚を焦っているときに
身近なあの人気が籍を入れたと聞いて

口ではお祝いの言葉を言いつつも
なんだかモヤモヤしてしまう自分に
「自分って最低だな」と思ってしまったり。

そこでこのセルフ・コンパッション。

イメージとしては、
大切な友達などが困難に直面している時

その友達にかけてあげるような優しい言葉を自分自身にかけてあげること。

心が優しく繊細と言われる人ほど他人に優しく、自分に厳しく

というスタンスを取りがちですが、自分にこそ優しくすべきなのです。

- ・ どんな自分でも責めず、
- ・ どんな自分でも受け入れ、
- ・ どんな自分でも好きでいてあげる。

「今の未熟な自分も丸ごと受け入れる」ということですね。

セルフ・コンパッションを取り入れると自分の幸せのコップが満たされて

溢れた幸せを他人に分け与えることが

できるようになります。

その結果、

- ・不安やストレスが減り、
- ・自分を好きになり、
- ・前向きな気持ちになり、
- ・人間関係が良くなり、
- ・心も体も健康でいられる。

これだけのメリットが得られることが
わかっています。

- ・自分を責めてしまいがちな人
- ・完璧主義を追い求めてしまう人

特にこういった人には効果絶大。

なぜなら、セルフ・コンパッションは
自分を思いやることで

「自分を許す」という感覚を養えるから。

自分が自分の味方でいてあげるのが
健全に生きる最大の秘訣。

そのエッセンスが
このセルフ・コンパッションのテクニックに
凝縮されています。

では、具体的にセルフ・コンパッションとは
どういったものなのか？

次ページ以降に具体例を示しました。

何となく理解できたら、
ワークのセクションに進んでいきましょう！

【ケース①】

Aさんが人生初のマラソンに挑戦しています。今日という日に向けて必死に練習を重ね、トレーニングを積んできました。準備は万全です。そしていよいよスタート。前半は好調でした。ところが半分を過ぎたあたりから、いつになく脚が重くなってきました。「このままだと最後まで持たないかもしれない…」そんな不安に押しつぶされそうになりながらも、どうしても完走したいAさん。モチベーションを高めるために、AさんはAさん自身にどういった言葉をかけられるでしょうか。

◆自分に厳しくして奮い立たせた場合

「弱気になるな！もっと頑張れ！自分にはそれしかないんだから、ここで頑張れなくてどうするんだ！」

◆セルフ・コンパッションを用いた場合

「フルマラソンだもん、いくら練習してきたからってそりゃキツいよね…。でもここまでやってきたんだから、もう十分すごいことなんだよ」

【ケース②】

Bさんはとある会社に勤めてそろそろ3年が経ちます。上司だけでなく同僚との人間関係も上手くいかず落ち込む日々が続いており、感情がコントロールできず無力な自分自身に苛立ちさえ感じています。苛立ちに対処するために、BさんはBさん自身にどういった言葉をかけられるでしょうか。

◆自分や相手を責めたり悲劇のヒロインになってしまう場合

「なんでこんなにイライラするんだ！自分の性格がこんなだからなんだろうな。そもそも相手の行動も納得いかないし、なんて自分は恵まれていないんだ！」

◆セルフ・コンパッションを用いた場合

「人間なんだし怒りたくなるときがあって当然。あんな出来事があったんだから、こんな気持ちになるのはむしろ健全な証拠だよね。落ち着いて向き合えばきっと大丈夫。今までいいんだよ。」