

京都市立大学 学生相談室

～臨床心理士からのおたより～

このコラムでは、学生相談室に勤務する臨床心理士が日々の中で感じたことや思ったこと、考えていることを発信していきます。少し立ち止まって、休憩がてらお読みいただくと嬉しいです。

No.38

Counselor's Column

「自分を思いやること・自分を大切にすること」

臨床心理士 岡桂子

新学期が始まりましたね。学生相談室でカウンセリングを担当しております、臨床心理士の岡桂子です。

本学の皆さんは、真面目で、何事にも真摯に取り組み、自分自身と向き合う姿勢を大切にされる人が多く、私もやりがいを感じながら臨床を続けてきました。気が付けば、本学に勤務して十数年が経ちます。

その特徴は今も変わりませんが、ここ最近とくに感じるのは、対人関係において他者の言動に過敏に反応し、相手に気に入られようと、自分の気持ちを後回しにしてしまう人が増えていることです。「嫌」とは言えず相手の意見に従い続け、結果として、心身ともに疲弊してしまうケースも少なくありません。

日本の文化では、他者に優しく接することが重んじられています。しかし、自分を犠牲にしてまで優しくする必要はあるでしょうか。実際、多くの方が「他人には優しくできても、自分には優しくするのが難しい」と感じていることが、さまざまな調査でも示されています。

そこで役立つのが、セルフ・コンパッションという心理的アプローチです。これは、大切な人に向けるのと同じように優しさと労わりを、自分自身にも向けることを意味します。もう少し詳しく説明すると、自分を慈しむ気持ちで接すること、今の自身の感情を否定せず、あるがままに受け止めること、失敗や不十分さを感じる時にも、自分を責めるのではなく、温かく理解しようとする、苦しみや困難は、人間なら誰でも経験する共通のものだと捉え、自分だけの問題だと思わないこと、こうした姿勢を通して、自分の人間性を尊重し、受け入れていくことがセルフ・コンパッションの核心です。自分を思いやり、大切にできるようになると、他者にも余裕をもって接することができ、ストレスを抱え込みにくくなるかもしれません。

とはいえ、「言うは易し、行ふは難し」ですね。一人で抱え込んでしまうときは、どうぞ学生相談室にいらしてください。一緒に考え、皆さんに合った方法を探していきたいと思います。いつでもお待ちしております。

令和8年4月1日