

同じ学校に勤めているの

に、落ち込む教員と落ち込

まない教員がいます。その

違いはどこから来るのでし

ようか。今回は、自分自身

で行えるメンタル予防のチ

ェックポイントをご紹介します。

最近ではよく「セルフ・

ケア」ということばを耳に

します。「ケア」という言

葉には、ポルトガル語で「悲

しみを共にする」という意

味があり、自分で自分をい

たわねることも人間にとって

大事な営みです。ここでい

う「自分をいたわる」過程

において「自分と向き合う」

という作業が必要になって

きます。

しかし、自分と向き合う

連載 一 心の悲鳴に耳を傾ける 一

本稿ではその痛みの一つである「劣等感情」を乗り越える手立てとして、以下の3点について考えてみたいと思います。

「いつ」の自分を基準に気持ちと向き合うのか

第1は「いつ」の時期の自分を基準に考えるかということとです。ありがちなのは、「絶好調の時の自分」を基準にしているため、いつまでたっても現状の自分に満足できず、「何でこんなことができないのだろう」と劣等感情から脱出できない人がいることで

因の一つには、絶好調時の自分を一週間の誰も認めてくれた」という「快感体験が伴っているからです。ここで勘違いしてはいけないのは、「絶好調の時の自分」は、周囲の人は認めてくれぬ」と思い込まない(受け取らない)ことです。人間ですから常に絶好調でいられるはずはありません。

“今”の自分を受け入れて 自分で自分を誉めよう

トしてみて下さい。どんな時の自分でも(絶好調の自分でなくても)受け止めてくれる人は必ずいますから、安心して他人に「もたれ掛って」みて下さい。他人を基準にして比較していませんが劣等感情から抜け出せない2つ目の要因は、「他人」に比べてこんな点が

ん。朝起きた時に、頭が痛い、吐き気がするなど「こい、吐き気がするなど」と人間が落ち込んでいる時には、意外と「他人を基準にしよう。そんな時には「今」の自分はこういう自分なす。もちろんスポーツなどの記録や順位を争う競技では、他者と比較することが

「だから」を使わず
「しかし」で前向きに

大切になってきますが、これと人間関係においては、他者との比較よりも、「去年の自分」に比べてこんな点があったな」とか「4月の時よりも随分頑張るようになったな」というように、自分自身で「自分の成長を感じる目を持つこと」が劣等感情から抜け出せる「糸口」になることもあるので

つまり、落ち込む人の特徴として、論理的必然性のない「だから」という接続詞を無意識に使用して、ネガティブな発想のスパイラルに陥っているのです。他者から褒められることが少ない時こそ、「自分で自分を誉めてやる」こともメンタルケアには大切です。

執筆 土井一博(どい・かずひろ) 日本教職員メンタルヘルスカウンセラー協会 (JPC、JCO) 理事長、川口市教育委員会学校教職員メンタルヘルスチームカウンセラー