

学生相談室便り

10月 担当:前田香



前田 香
担当:月曜 14~17時
木曜 9~12時
金曜 9~12時

自分を責めてしまうとき

10月に入り、後期の授業がはじまりました。気温の変化もあり、疲れやすくなっている人もいるかもしれません。徐々にペースを取り戻していきましょう。

さて、今回は、自分を責めすぎてしまうとき、どうしたらいいのかということをご紹介します。人付き合いや授業の課題、研究など、さまざまなことで、上手くいかないことがあると、「他の人は上手くやっているのに、なんで自分は」「わたしが悪いんだ」と、心の中で自分をダメ出しすることがあるかもしれません。それが自分を奮い立たせるエネルギーにつながることもあるかもしれませんが、気力がそがれたり、自信がなくなることもあります。自分を責めることは、自分への怒り、攻撃と置き換えられます。頭の中の厳しい親に怒られているような感じです。

そんなときは、優しい親や建設的な大人だったらなんと言うか、また、同じ状況が自分の友達に起きていたら、あなたはなんと声をかけるか、想像してみてください。

「あなたのせいじゃないよ」「大変だったね」「次に気をつければ大丈夫」などと言ってくれるかもしれません。周りに実際そのような人がいれば、それは幸せなことです。ぜひ自分の中にもそんな人を置いてみてください。

