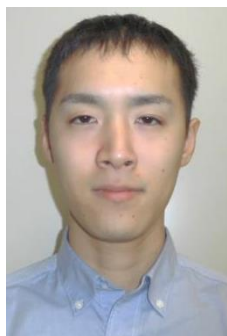


学生相談室便り

6月 担当:中田



中田 翔太郎
担当:水、金
9:00~12:00

批判的な考えを ゆるく認める

失敗をしたり、人から叱責されると堪えるものです。特に、自分がやらかしたと思えるときはなおさらしんどいですよね。こんな時というのは「なぜちゃんとできないのか」などと考えがちです。加えて「自分が無能だから」

などと自分自身を批判したくなります。自己批判はいつか、納得したかのような気持ちにさせてくれます。しかし、繰り返すことでどんどん自分のことが嫌いになっていってしまいます。

まずは、自分の中に湧き出る「なぜ」「どうして」思考をキャッチしてみましょう。どんな言葉としてあらわれることが多いでしょうか。そして、次にどんな考えが出てくるのかにも注意を払います。どんなふうに自分を批判する考えが出てくるでしょうか。

思考をキャッチできたら、次のように自分に語りかけてみましょう。「…って今思ってるんだね～」と。ゆるい気持ちで認めてあげることがコツです。自己批判の思考は、負けじと言葉を変えてあらわれるかもしれません。そのたびに、語りかけ認めてあげましょう。粘り強く何度も。そうすると、ある時にふと自己批判の考えが消えていることに気づくかもしれません。そうなれば、しめたものです。