

# 友達を励ますように…

令和3年5月

立川女子高等学校

カウンセラーだより裏面

失敗をしたり、友達や家族に迷惑をかけたと思ったりした時、自己嫌悪に陥る（おちいる）ことは誰にでもあるのではないかと思います。「自己嫌悪に陥る」とは、自分の存在が嫌になり、消えてなくなってしまうと思うことです。失敗してしまった自分が嫌で仕方なかったり、迷惑をかけた友達に申し訳なくて、いっそ消えてしまいたい、と思ったりしたことがある人もいるかもしれません。そんな時は、とても苦しくて悲しいものです。



日本の心理学者、河合隼雄によると、このように自己嫌悪に陥っている時というのは、自分には欠点があるということを素直に認めていて、それを何とか変えたいと思っている状態だそうです。

このような時は自分自身を「友達のように受け入れる」と効果的なようです。



まずは、とても大事な友達を一人思い浮かべます。そしてその人が自分と全く同じ失敗をしてしまって、自分に相談してくれたと想像します。その時、私たちはその大事な友達に何と言ってあげるか、それを想像するようにと河合は言っています。

相談してきた相手は自分にとって大事な友達ですから「大丈夫。誰だって失敗するんだから気にしないで」とか「失敗はしたかもしれないけど、あなたはとても優しい人。次頑張ればいいよ」と言うかもしれません。「欠点があるかもしれないけど、そんなあなたが私は大好きだよ」と励ましてあげることもありそうです。

言葉が想像出来たら、その言葉を、失敗してしまった自分自身に言ってあげましょう。心の中で言ってもいいですが、出来るなら実際に声に出してみるとより効果的です。これは自分が自分を慰め、励ましている状態とも言えます。それで自分自身が楽になり、元気になったとすれば、その時私たちは「自分自身を受け入れることが出来た」と言えると思います。

ありのままの自分を受け入れられるようになると、他人も同じように欠点もあり失敗もする一人の大切な人間として受け入れ、尊重出来るようになるようです。もしかしたら、他人を自分のように大切にするコツは、自分を他人のように許すことなのかもしれません。

