

特集 心理師が教える就活対策②

あなたをストレスから守る「セルフ・コンパッション」

「また、お祈りメールが届いた…」「グループワークがうまくいかなかった…」。就職活動をしていると、自分の限界に直面せざるを得ない機会が多くあります。しかし、その度に「自分はダメなんだ」と考えてしまうと、気力がどんどんなくなっていき、本来持っている強みを発揮できないまま、不本意な企業に就職するということもあります。これは日常生活でも起こる問題で、自分を批判的に見てしまう人は、ストレスの影響を受けやすいと言われています。

今回のニューズレターでは、そういったストレスから身を守る方法として、近年注目されている「セルフ・コンパッション」の考え方について紹介させていただきます！

「セルフ・コンパッション」とは？

セルフ・コンパッションとは、「自分に対して思いやりの気持ちを持って接すること」を表します。セルフ・コンパッションの意識を持つことで、ストレスに強くなったり、自分の目標に向けてのモチベーションを維持しやすいと言われています。

セルフ・コンパッションには下記の3つの要素があります。

① 自分へのやさしさ

うまくいかないことがあった時に、「自分はなんてダメなんだ」、「こんなこともできないのか」と自分を責めてしまう人が多くいます。「自分へのやさしさ」は、大切な人に思いやりの気持ちを向けるのと同じように、自分自身にも思いやりの気持ちを向けることを表します。うまくいかない時こそ、自分を労わることが大切です。

② 共通の人間性

不幸な出来事が重なった時に、「いつも自分ばかりこんな目に合う」と孤独感を感じる事がよくあります。「共通の人間性」は、そのような時に、しんどいのは自分だけではなく、誰もが同じように苦しんだことがあること、誰もが苦しむ時期を経験することを思い返し、自分を孤独の淵に追いやらない考え方を表します。

③ ありのままの受容

失敗や困難に出会った時、例えばお酒を飲んで否定的な感情から目を背けたり「そんな大きなことじゃない」と向き合うことを避けたりすることがあります。そうすると、短期的には気持ちは楽になりますが、じわじわと心が蝕まれていきます。「ありのままの受容」は、体験した出来事・感情を否定することなく、等身大で受け入れることを表します。

／ 難しそう ／



次のページで簡単な方法を解説！



「セルフ・コンパッション」の身につけ方

一般的には、「マインドフルネス瞑想」、「慈悲瞑想」などの長期間のトレーニングが必要ですが、今回は簡単かつ効果的に身につけられる方法をご紹介します。

それは、心の中に『コウペンちゃん』を住まわせることです！これはふざけた方法ではありません。セルフ・コンパッションを提唱した研究者が、「自分に優しく声をかけてくれる、自分だけの守護霊を作ること」をお勧めしているのをヒントにしています。『コウペンちゃん』の言葉はまさにセルフ・コンパッションの考え方を体現しているものなので、イメージが付きやすいと思います。是非、まずは「コウペンちゃん」がどういうキャラクターか調べてみてください。

就職活動でよく出会うストレス・問題を元に、『コウペンちゃん』だったらどう声をかけてくれるかを例としてまとめてみました。あなたの心の中で是非『コウペンちゃん』を育ててみてはどうでしょうか？



<https://grayparkaservice.com/koupenchan.html>

生きとし生ける人々を、肯定したり褒めたり労わったり、ちやほやしてくれる、コウテイペンギンちゃん（公式サイトより）



自分にこうやって声をかけてみましょう！

【就活にやる気が出ない】

早くやらないと...

やる気が出ないのは
みんなそうだよ～



自分を責めすぎないことが大事です。
なんでも大丈夫ですので、できることから
少しずつ始めましょう。

【エントリーシートがうまく書けない】

めんどくさい...

めんどくさいよね...
それでもチャレンジしてえらい！



初めてやることなので、気持ちが乗らない
のは当たり前です。それでも書こうとして
いる自分を、むしろ褒めてあげましょう。

【ディスカッションがうまくいかない】

イライラする...

まじめにがんばってえらい！
ひと休み、ひと休み



イライラに囚われないようにしましょう。
一息つくと打開策が見つかるかもしれません。

【お祈りメールが来た】

自分はダメなんだ...

あなたのいいところ
たくさん知っているよ！



不採用通知は一つの結果です。あなたの全
てが否定された訳ではありません。