

10回 文化的な縛りから 自分を解放する

セルフコンパッション体感講座



わたしたちは水の中の魚

- 魚は水の存在に気づかない
- 同じように、自分にとって、慣れ親しんだ価値観や文化は、なかなか自分じゃ気づかない
- 文化的な価値観からはみ出したら、水の外に出た魚状態



文化の影響は大きい

- 親も日本のルール「ちゃんとしないとダメ」を、
しっかり受け継いでいる



違い① 自立VS密接不可分

- 自己と他人の関係性において、西洋は自立を重んじ、日本は密接不可分の関係
- 親子関係や育て方も、ずいぶん違う



添い寝は日本の素晴らしい習慣

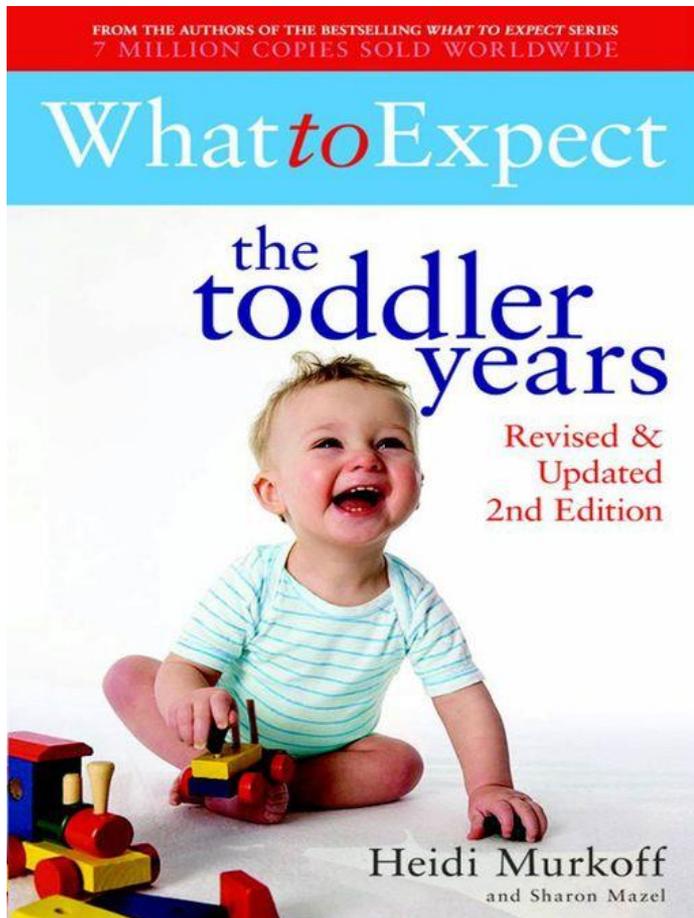


西洋では、切っても切れないような親子関係は、逆に不健康とみなされる

肌の触れ合いで遺伝子が変わる！



Sarah R. Moore, Lisa M. McEwen, Jill Quirt, Alex Morin, Sarah M. Mah, Ronald G. Barr, W. Thomas Boyce and Michael S. Kobor (2017). *Epigenetic correlates of neonatal contact in humans. Development and Psychopathology*, 29, Special Issue 5, pp. 1517-1538)



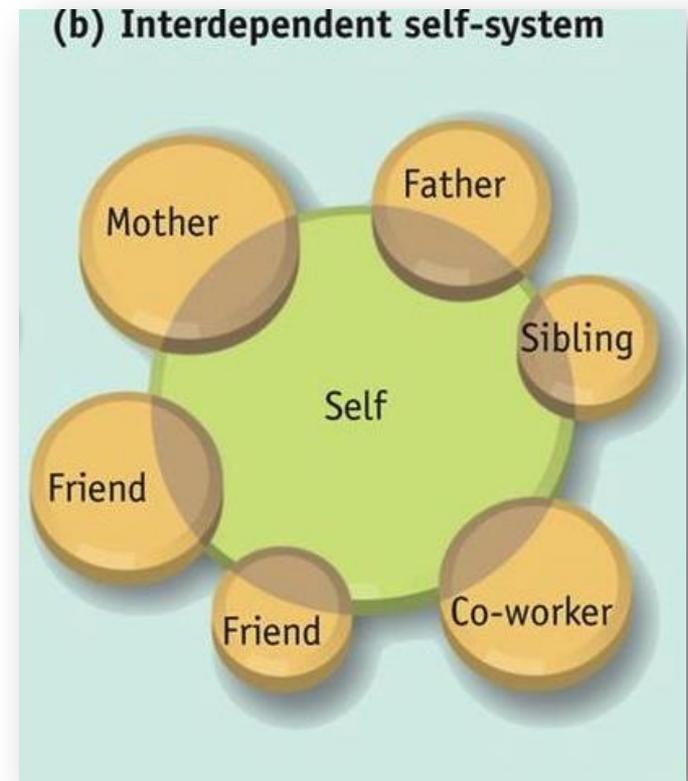
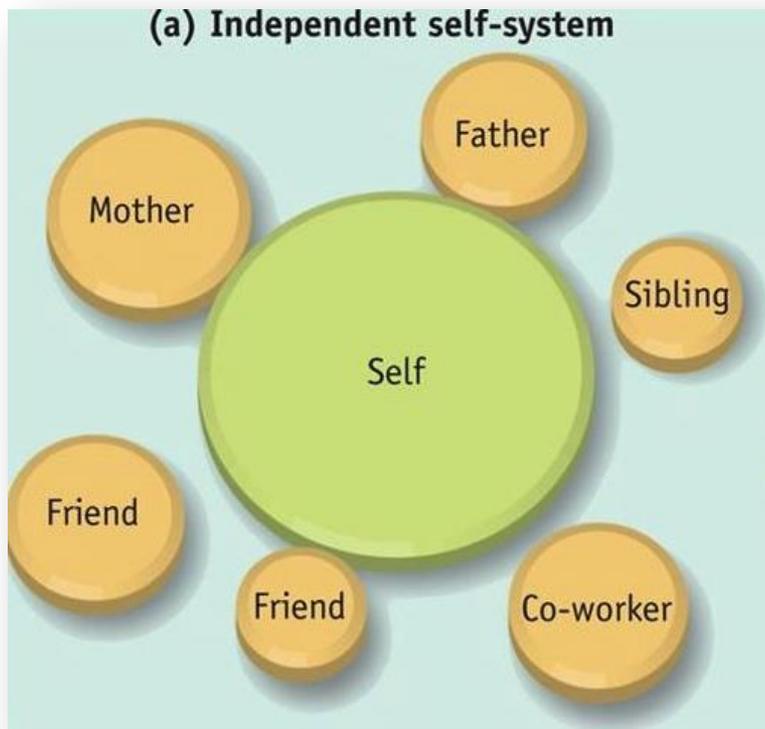
イギリスのある育児書は次のように述べて、親子が一緒に寝ることに反対している。

『子どもは大きくなるにつれ、動いたり、蹴ったり、声を立てたりします・・・』

自己感覚の違い

西洋: 個人が別々

日本: 自他の境目がない



西洋人の自己感覚

- 独立した個人同士が対等な関係を結ぶ
- 個人の善悪の感覚が優先
- 自己主張し続けなければならないし、自分の権利は自分で守らなければならない
- 自分の成功や達成、能力の向上などによって、自己肯定感が育まれる傾向あり

日本人の自己感覚

- 自分という感覚が周囲の人たちとの関係によって決まる
- 日本人は、「人間関係の中で」生きている
- 自己と他人が密接に関係し合っている日本文化では、周囲の反応・評価が自己肯定感を左右
- 例：周りに溶け込めることや、人の役に立つこと、人から認められることなど

日本文化は・・・

「ありのままの自分はOK」という感覚が育ちににくい



違い② 個人主義VS集団主義

個人主義



西洋
自立を重視

集団主義



日本
全体の和を重視

個人主義の西洋

- 「自立した個人」がすべての価値観の基礎
- 個人の生活、権利、言い分など、個人を優先
- 他人に合わせる必要がない分、自由でいい反面、孤立しがちでさびしい



集団主義の日本

- 日本人の行動規範「みんなにとって良いことをする」
- 他人のニーズや要求にこたえるために、相手に合わせる
- 他者への配慮が大事
- 「人に迷惑をかける」「空気を読まない」は、絶対ダメ～

日本文化が引き起こした苦手な行動

- 1) 好き嫌いで選ぶ
- 2) 受け取る
- 3) 甘える

これができるようになると、「本来の自分」を生きれて、とてもラクになる♪

1) 好き嫌いで選ぶ

- 何を基準で選ぶかで、人生は大きく変わる
- 基準は自分。それが自分軸。好き嫌いに、いちいち理由を探さなくていい～
- 「好きなものは好き」「嫌いなものは嫌い」
でいい
- 好き嫌いで生きるお手本は、ニャンコ先生

ネコ先生に学ぶ

ねこはわがままで宇宙一可愛い



<https://nlab.itmedia.co.jp/nl/articles/1911/22/news009.html>



いまのねこ
撫でてもいい
のになあ

撫でて
もいいの
になあ

小声

あーあ
ひまだなあ

撫でてくれる
にんげん
いないかなあ

チラッ

チラッ

ウニャ
ウニャ

ウニャ
ウニャ





このくらいハッキリしてるくらいでちょうどいいです(笑)

好き嫌いで選べない時の よくあるパターン2つ

1. 正しいか、間違ってるかで選ぶ
2. 損得で選ぶ

日々の選択の基準がどこにあるか、1つ1つ
チェックしてみよう～

2) 受け取る

- 人からの好意、サポート、お金、プレゼント、お歳暮、誉め言葉、素直に受け取れていますか？
- 日本文化は、「謙遜」が美德とされるから、文化的に受け取りにくいのもある
- 褒め言葉や好意を受け取れないと、承認欲求、隠れた褒められたい欲求、「自分をよくみせたい」欲求が強くなる
- 誰だって、よく思われたら嬉しい～！！それでOK!

- セルフコンパッションは、自分の感覚・感情を、何よりも大切にする
- ただでもらっていい、返さなくていい
- 喜んで受け取ることは、「自分は受け取るに値する」と自分が認めることにつながる
- まるごと受け取らないと、真心から差し出した相手を、否定していることにもなる



2) 甘える

- 文化的に、甘えるのを否定する傾向あり
- 素直に甘えられたら、人生ラク
- 甘えらるのが苦手と思う人は、きっと理由があります。それを愛ベースで理解しよう♪



甘えるのが苦手な理由

1. 甘えようとしたら拒絶された経験がある
2. 甘えたらいけないと思った。親に心配かけたくない、手のかかる弟妹がいる、親が忙しい、働いている、不安定、家族や兄弟姉妹に病気の人がいる、私が甘えたらいけない、しっかりしなきゃ、我慢。
3. 甘えたり、誰かに助けてもらおうことが、人よりも劣っている、弱いみたいに感じる
4. 心の奥で、自分は人からの愛情や好意を受け取るに値しない人だと思っている

受け取ることで与える喜びをあげてる

助けさせてあげることで、その人に、助ける喜び、役に立つ喜びを与えていると思えばいい

相手は「助ける行為」を通して、あなたの人生の一部になれて、うれしい



見返りを求めないで与える

- 「好意をただで受け取ってはいけない」と思っていると、自分が何かを誰かにしてあげた時、相手が何も返してこないと、腹が立つ
- 「わたしは、～～してあげたのに、あの人は、何もしない！」
- あなたが誰かに何かしてあげるときは、「あなたがしたいから」する
- これもセルフコンパッションのスタンス。全部自分発

受け取る練習 ①

「感謝して、ただで受け取る」

を、今日から、練習しよう～

「ありがとう♥」

以上～

受け取る練習 ②

自分の心をシェアしていこう
言葉にしてシェアする度に変化する

シェアをすると、心にスペースが空いて
新しい体験を迎え入れることができる

**「わかちあうほど受け取れる」
エネルギー循環の真理**