

# 第22回 誰かの力になれる自分に

セルフコンパッション体感講座



# 1. 人を助けるのは自分のため

誰かの生きる力を引き出した時、自分の生きる力が引き出される

人のために自分のためになると分かって、初めて人に尽くす時に謙虚さが生まれる



自分だけの苦しみにいっぱいになると、  
行きつく先は、地獄

生命空間が極限に小さくなる



人の苦しみに触れたり、  
誰かへの思いやりを感じる時、  
自分の心が広がる



## 2. 自分と人は切り離せない

自分の心の痛みを感じられるようになると、  
理屈抜きに、人の心の痛みも  
感じられるようになるもの



自分の内なる変化は、必然的に、  
自分が縁する苦しむ人を  
助ける挑戦につながる

自分自身の尊い偉大な可能性に  
目覚めた人は  
他者の存在の尊さにも気づく

# 自分への慈悲の実践は 自分の生命の可能性を信頼し押し広げる挑戦

かわいそうだから助けるのではなく、**信頼しているから助ける**  
「自分が少しずつ乗り越えられていったように、  
きっとこの人も、乗り越えられる！」

誰かを助けることを通して、  
自分自身の慈愛が、どんどん深まっていく



# 脳卒中を語る ジル・ボルティ・テーラー

Jill Bolte Taylor's stroke of insight

[https://www.ted.com/talks/jill\\_bolte\\_taylor\\_my\\_stroke\\_of\\_insight/transcript?language=ja](https://www.ted.com/talks/jill_bolte_taylor_my_stroke_of_insight/transcript?language=ja)



理性をつかさどる左脳が働かなくなって、右脳だけになった時、自分と他人、自分と環境の区別がつかなくなったそう

その体験から「すべてはつながっている」と確信

### 3. 助けたい動機がどこから来ているか？

**頭では、純粹に助けたいと思ってると思っても、隠れた自分のニーズを満たすために助けていることがある**

例：「相手によく思ってもらいたいから助ける」

「自分も助けてほしいから助ける」

そういう助けは、自分のためにも、相手のためにならない

自分の中の無意識の欲求を満たすために  
人を助けようとする、どんどん疲弊する

# 隠れた助けたい動機に気づかないと・・・

自分のニーズに気づかず  
他人のニーズにばかりフォーカス

↓ ↓

自分を置き去り

↓ ↓

もっと満たされなくなって苦しい

**自分を粗末にするやり方は、必ずどこかで、自分にも、人間関係にも、支障が出てくる**

**隠れた動機から人を助けてると、  
それに見合った見返りを求めるようになることがある**

人が助けてくれない時、「わたしは、これだけしてあげたのに」みたいな、恩着せがましい恨みが出てくる

そんな時は、要注意！

**自分自身の中で、何が満たされていないのか、  
癒したい未解決の苦しみが  
ないか、  
自分に優しく問いかけてみよう**



# よくある！助けたい隠れた3つの動機

- 1) 助けることで自分の価値を感じたい
- 2) 助けることで相手をコントロールする
- 3) 自分の痛みに向き合う代わりに人を助ける



# 1) 助けることで自分の価値を感じたい

- 必要とされたい
- 助けることで自分の価値を感じたい
- 助けることで相手によく思われたい

本当は自分も甘えたい、頼りたい  
でも助けてと言えない

だから逆に、人に与える側になることで、  
自分の助けられたい欲求を満たそうとする

## 2) 助けることで相手をコントロールする

相手を自分の都合のいいように仕向けたい、という動機から、サポートしたり、励ますケースもよくある

例：成績の悪い子どもを励ます



本当は、子どもの成績が悪いと、親として自分が恥ずかしいからちゃんとしてもらわないと困る

### 3) 自分の痛みに向き合う代わりに人を助ける

自分と同じ痛みを持った他人を助けることで、  
昔、誰からも助けてもらえず孤独だった自分自身を助けている



## 4. 聴くときの5つの心得

- 1) 話を遮らずに、最後まで「うんうん」と聴く
- 2) 話し手の気持ちをありありと想像しながら聴く
- 3) 相手が今いるところまで行く
- 4) 結論を急がない
- 5) 相手に自分を分かってもらおうとしない



わたしたちが、悲しいとき、寂しいとき、  
悔しいとき、腹が立つときなど、  
そんな気持ちを人に話したときには、  
**まず自分のことのように分かってほしい、  
気持ちを受け止めてほしい、と願うもの**

**欲しいのは、解決策やアドバイスじゃない**

# 1) 話を遮らずに、最後まで「うんうん」と聴く

「この人は、話を聞いてくれる」

「分かってくれる」という**安心感**があって、  
初めて人は、本音を打ち明けてみようかなと思う



相手が「話を聞いてもらえない」と感じる態度の例：

- 話を途中で遮って、自分の意見を言う
- 自分の成功体験をシェアする

⇒相手は自分の気持ち・経験が軽視されているように感じる

# 話を聴くときのポイント

## 1. 相手の「気持ち」にフォーカスする

「出来事」「ストーリー」の理解で終わらないようにする

## 2. 「～な気持ちなんだね」と、自分の理解を言葉で伝える

## 3. よく分からない時は、ちゃんと聞き返す

「これは、～という意味なのかな？」

「～って気持ちがあったってこと？」

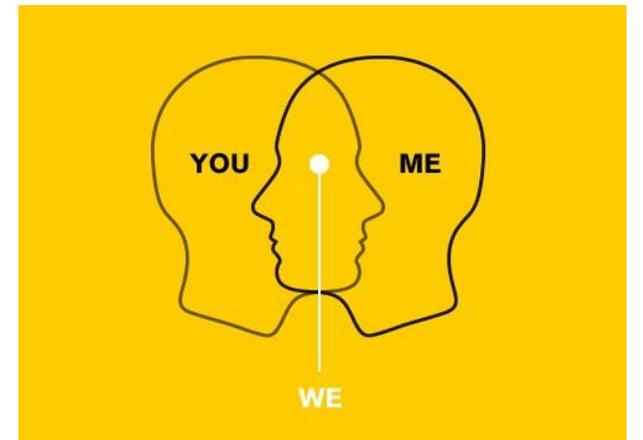
## 2) 話し手の気持ちをありありと想像しながら聴く

### 共感力は想像力

一つの事柄から、何を感じ取るか  
人の苦悩に対して想像力を広げることから、「同苦」は始まる

**相手への共感力の土台は、自分自身へのコンパッション**

どれだけ深く、相手の身になって想像できるかは  
自分自身が、どれだけ深く、  
自分の心の痛みを受け入れてるか、に比例する



### 3) 相手が今いるところまで行く

- 相手の今のありのままを変えようとしな
- 落ち込んでいれば、落ち込んだまま、  
悲しければ悲しいまま、相手がその姿でいれること

落ち込んでいる人が明るい人に会うと、自分の暗い気持ちがおさら強烈に感じられて辛いことがある

相手の明るい姿が逆に、自分の重苦しい気持ちを否定されているように感じられることもある

深く大切に思われている

そっと優しく育まれている

深く理解されている

完全に赦されている

うれしく祝福されている

完全に価値があると見なされている

純粹に宝物のようにあつかわれている

深く慰められている

愛情をもっていたわられている

完全に守られている

待ち望まれている

喜んで歓迎されている

そして、無条件に愛されている

「神との対話」より

## 4) 結論を急がない

相手の悩みを聞いて、結論を出そうとしない

相手は、解決策が欲しいんじゃなくて、分かってもらいたい

# すぐに答えを出したくなる衝動に注意！

結論を急ごうとする衝動に隠れた感情：

- ①答えが見えない自分のもどかしいさを解消したい
- ②相手を助けられない無力さを、自分が感じたくない
- ③自分の答えが正しいことを、相手に分からせたい自分のニーズ

相手のため、と言いながら、  
実は自分が嫌悪感を感じたくないから  
答えを出そうとしていることが、よくある

早急に「自分はこう思う」と  
答えを出そうとするのは  
相手のプロセスを尊重していないことにも通じる

誰かをサポートする時の大原則：

今この瞬間のその人の本当の気持ちを受け入れること

相手の苦しみを変えよう、悩みを今すぐ解決しようという意図があると、「今ここ」の自分が受け入れられていないと、相手に伝わる可能性があるので、注意しよう

## 5) 相手に自分を分かってもらおうとしない

どんなに誠実に聞いて、話しても、  
自分の真意を理解してもらえない時もある

そういう時は、ぐっところえて  
「あなたからはそう見えるんですね。  
分かった。今はそれでいい」と、  
あきらめて受け入れる姿勢が大切

自分の中に「分かってほしい」という欲求があると、  
自分の考えを正当化しようとする

自分が間違っって認識されることが  
耐えがたいと感じているから

↑ ↑

相手の身になって分かろうとするのは難しい

## 5. 自分からまず「与える」

自分が受け取りたいものを、まず、与える  
人の幸せを願って、人のために行動する

その時、人生が、  
二倍、三倍、豊かになっていく



エーリッヒフロム

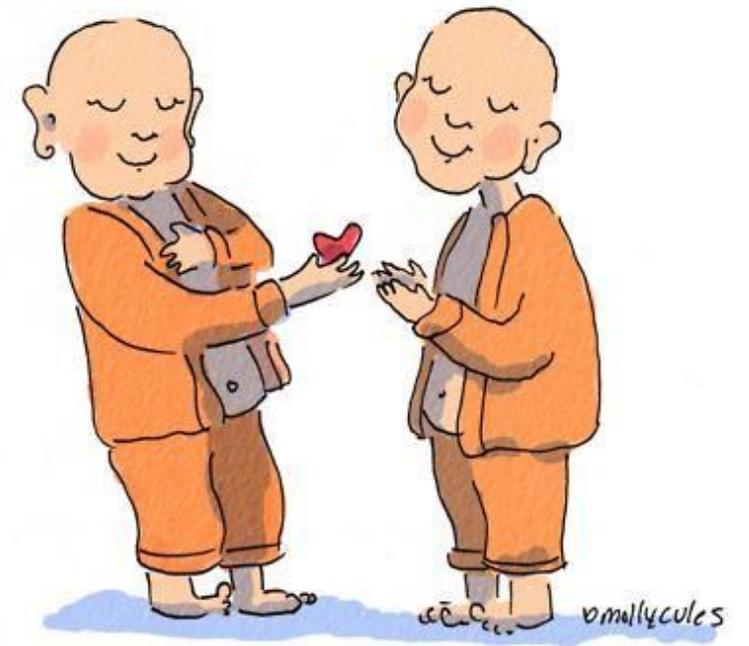
『愛するということ』から

「愛は技術であり、毎日練習するもの」

常日頃から

自分と人を愛する方向に

思考を向け続けることが大切



Compassion for Self  
compassion for others