

yukimichi だより

-小さな失敗で落ち込んだときの セルフケア-

みなさん、こんにちは。いかがお過ごしですか？
草木が色づき、秋が深まってきましたね。
これから気温も低くなりますので、あたたかくしてお過ごしくださいね。

さて、今回は、小さな失敗で落ち込んだときのセルフケアをテーマにしました。

こちらの相談窓口には、10代の女の子から大人の女性までさまざまな悩みや相談が寄せられます。その中でも、「あの時〇〇しなければ…」などの後悔や、「自分はダメで」といった自己否定の言葉をよく耳にします。

そのような相談者さんに対して、次の4つのことを大切にしてお話を伺っています。
みなさんの日常でも役に立つかもしれないと思いましたので、ご紹介します。

- (1) 失敗やできないことは誰にでもある
- (2) その時はそれがベストだった。精一杯だった。
- (3) どうならよかった？
- (4) これからどうする？



自分の失敗やできない自分を許して、
「精一杯やったよね」とやさしく受け止めることで、
自分を責めることから一旦離れることができます。



自分を責める気持ちが落ち着くと、
本当はどんなことを期待していたのか、
これからどうしたいのかに、
視点を向けられるようになります。



例：子どもに怒り過ぎてしまった。私はダメな母親だ…。

- (1) 「そうになっちゃうのは私だけではないよね。」
- (2) 「その時は、精一杯だったんだよね。」
- (3) 「どうならよかった？」 → やさしく言えばよかった。
- (4) 「これからどうする？」 → 気持ちに余裕を持てるようにしよう。
→ 疲れているから、ゆっくり休もう。



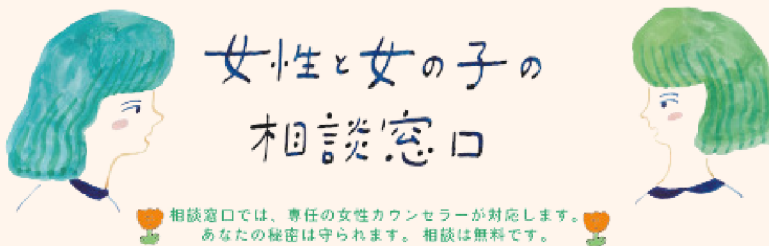
例：文章を書くのが苦手。書けない自分にガッカリ。

- (1) 「誰にでも不得意なことはあるよね。」
- (2) 「一生懸命考えたんだよね。」
- (3) 「どうならよかった？」 → わかりやすく書けるといい。
- (4) 「これからどうする？」 → 考えを整理する、得意な人に相談する。



ひとつひとつは小さなことでも、自分を責めたり後悔が積み重なると、「私はダメ...。」と思うきっかけにもなります。

小さな失敗で落ち込みそうになったら、まずは自分にやさしく声をかけてあげてください。



でんわ **080-9256-0035**

(土日・祝日除く)
13時~18時

メール相談 **soudan@womenseye.net**

QRコードからも
相談できます



◎生理用品の無料配布を行っています。必要な方は電話、又はメールにてお問合せください。