

カレン・ブルース〔著〕
岩壁 茂〔監訳〕 浅田仁子〔訳〕
マインドフル・セルフ・コンパッション
——批判的な内なる声を克服する

A5判並製・金剛出版
2024年11月刊
定価2,970円（税込）

評者＝松岡靖子（川村学園女子大学）



本書は、セルフコンパッションとマインドフルネスの専門家として知られるKaren Bluthのティーン向けの著作の翻訳書である。翻訳書にありがちな不自然な言い回しが少なく、読み手に話しかけるような文体でわかりやすく仕上げられた一冊である。本書で取り上げられているセルフコンパッション（Self-compassion）という言葉は、自分自身に対して優しく接し、困難な状況でも自分を責めずに受け入れることを意味する。セルフコンパッションが注目を集めている理由は、現代社会がその反対に進んでいるからだと言えるだろう。SNSが広く普及したことにより、人はさまざまな情報にアクセスしやすくなった一方で、知らない方が幸せであることも目に入るようになり、小さな失敗に対して「自己責任」とする傾向が強くなっている。ただでさえ他者からの評価に敏感になる思春期の子どもたちには生きにくい世界だと、スクールカウンセラーとして勤務していてつくづく感じることが多い。

本書はこういったストレスにさらされている思春期の子どもたちに、自己への優しさとマインドフルネスを組み合わせたアプローチを紹介し、セルフコンパッションが心の健康にどれほど重要かを強調し、その実践方法を具体的に示している。私は恥ずかしながらこの本ではじめて、「コンパッション」という言葉の語源がラテン語の「苦しむ」という意味のpatiと、「共に／一緒に」という意味のcomから来ていると知った。この本を読んでいると、セルフコンパッションとは苦しみに抗うとか苦しみを消すとかではなく、まさに“共に苦しむ”，自分自身の苦しみに共感することだと改めて感じさせられる。わかりやすく書かれているとはいえ中高生が直接手に取るにはおそらく多少ハードルが高いが、スクールカウンセラーが読んでおくと臨床に非常に役立つと感じた。また、大学生にも共通しているだろう問題が多く取り上げられており、説明も丁寧であるため、セルフコンパッション入門として心理

学を学ぶ大学生が1つずつ実施していくと、学びにもセルフケアにもなるように思う。

特に印象に残ったのは第5章「学校のストレス」の一節である。「自分に厳しくするのが習慣になっている理由はたくさんあります。そのひとつは、自分に厳しくすればもっと結果を出せると考えるから」……これは、研究で逆効果だと明らかになっていると知っていても、こういった考えを全く自分の子どもに与えないでいられているだろうか考えると、どうしてもどこかとらわれている自覚がある。日本人にありがちな考え方にセルフコンパッションがいかに重要かを改めて実感した。

ほかにも SNS の使い方の難しさや親との関係性の葛藤、自己イメージへの否定感など、具体的に身近な問題に対応したエクササイズが紹介されており、非常に実践的な一冊だと考える。この本を通じて、多くの人がセルフコンパッションを身近なものにしていけることを願う。

- 原書：Karen Bluth (2020) The Self-Compassionate Teen : Mindfulness & Compassion Skills to Conquer Your Critical Inner Voice. New Harbinger Publications.