並木中等story

令和４年11月21日号

恥からの回復力

今日もブルネー・ブラウン先生の『本当の勇気は「弱さ」を認めること』（サンマーク出版）に書かれている内容からです。恥は人間関係から生じます。だれでも恥ずかしい思いをするのは嫌です。しかし、恥ずかしい思いをしたことが無いという人はいないでしょう。この“恥”は思い悩んでしまうと、家からも出られなくなってしまう人も出てしまうなど、切実な問題です。

では、この恥をどのように乗り越えたらよいか。先生が記したものを紹介します。

※詳しく知りたい人は先生の著書を購入してください。

１　どのような時に“恥”を感じているかに気付く。

２　恥を感じさせるものをチェックする。それはあなたがそうなりたいのか、他人があなたに期待していると思い込んでいるだけかを自分に聞いてみる。

３　“恥”を自分の体験として、信頼できる人に話してみる。

４　私は“恥”をどう感じているか、どうして欲しいかも話してみる。

恥は人間関係からくるものですから、人間関係の中で解決する必要があるのです。開き直って、話ができるようになった時、恥は消えているそうです。私たちは自分を慈しむことが出来る時、自己肯定感を持てる時、自分の殻から一歩踏み出し、人とのつながります。自分に関わる“恥”を分析し、乗り越えてください。

《祝　学生科学賞県審査県議会議長賞・教育長賞受賞！》

第66回日本学生科学賞の県審査があり、５年次の横井野さんが県議会議長賞（２位相当）同じ５年次の山川さんが教育長賞（３位相当）を受賞しました。２人の作品は、この後、中央予備審査に出品されます。

おめでとうございます。