

保育者としての自分のよさを見つけるには — セルフ・コンパッションからのアプローチ —

龍 崎 忠
岐阜聖徳学園大学教育学部

How to Find Your Strengths as a Childcare Provider: An Approach from Self-Compassion

Tadashi RYUZAKI

キーワード：保育者 専門性 セルフ・コンパッション

I. はじめに

1. 保育者論を担当して5年目を迎えて

本学教育学部保育専修の1年生を対象に開講している講義「保育者論」の担当となって、この原稿を執筆している段階で5年目を迎えた。シラバスで例年告知しているように、①保育者の仕事を具体的に学ぶなかでその役割・倫理・制度的な位置づけについて学ぶ、②保育の専門性を子どもとの具体的な関わりにおいて理解する、③保育者としての自己イメージを深く温かく育む、というテーマで、今年もまた講じる機会を得られていることを改めてうれしく思う。

いま掲げた3つの主要なテーマのうち、①②についてその一部を別稿で検討することは叶ってきた¹⁾。他方で、③については筆者自身も模索しながら今日まで進めてきたことを正直に告白しようと思う。ゼミの学生たちには保育者や教師としての自己イメージを描く手立てを提供し得ていても、この講義のなかでは果たして、という思いはなくてはならない。こうした思いは、筆者自身の保育学者としてのアイデンティティ形成すなわち保育学者としての自信の形成と、もしかすると表裏であるのかもしれない。言うなれば、学生とともに保育学を学ぶことのよさを絶えず探究しているのであろう。

2. この小論の動機：「志」と「自分にできるかどうか不安」の間で

5年前の初回の保育者論の授業で学生たちに教えられることが多く実に面食らったことはたびたび筆者が取り上げてきた。今年度も初回の授業から、自己イメージをそれぞれの学生たちがどのように捉えているのか、考えさせられた。保育者をめざすきっかけについて記してもらったうち、対照的なもの（順にNとK）を紹介したい。

「自分自身が悩んだり困ったことがあったとき、いつも助けてもらった存在が「先生」という存在でした。昔から「先生」という存在に憧れをもっていて中学の時の職場体験で子ども、特に乳幼児期の子どもの成長のはやさに感動を覚え「保育」という道に興味を持ちました。高校から保育を学べる、今現在は学校へ進学し、今は地元のこども園で保育補助のアルバイトもするようになって昔よりもずっと「保育の道」に強い意志を持っています。」

「私は保育が第一希望ではなく、もともと全く違う系統の勉強をしたいと思っていたので、ほかのみんなみたいに明確な理由やきっかけはないし、将来保育士になるかもわかりません。でも、昔から幼い子どもたちの面倒を見る機会が多くあって、その時に子どもとかかわることの面白さを感じました。」

前者のNの文章は、自身が保育士になることへの確たる意思にあふれていることが存分に伝わってくる。これに対して後者のKは、もしかしたら自身には他の道があるのかもしれないが、子どもと関わること自体は面白いと言う。授業者としては、Nのようにまっしぐらに保育の道を突き進むもよし、また

Kのように迷いながら（それこそ表現を借りれば「ほかのみんなみたいに明確なきっかけはない」けれども保育は「面白い」）進むもよし、というようなことをフィードバックとして第2回授業の冒頭で話した。そして、迷うことはダメなことでも恥ずかしいことでもなく、自分を大切にしている証だということも加えて話した。これからを案じたり不安に思ったりしつつ、だからこそこの保育者論で保育学を楽しもうという動機へとつながるのを願うばかりである。授業者としては、「自分が何者であるか」というアイデンティティ形成の最中にある学生たちに貢献できれば、とまでは言わずとも、少なくとも保育者としての自分自身のよさを学生たちが見つけていくことの一助でありたいと思う。

いま述べたように、自分のよさを見つけ大切にすること、もっと直接的に言えば自分自身を慈しむとか愛情を注ぐとかいうことは、保育者としての自己イメージを形成する際にかなり重要な役割を果たすのではないだろうか。自分自身への思いやりの気持ちをもつことは、子どもや保護者や同僚や家族を思いやることと同じくらい名誉のあることではないだろうか。

以下本稿では、このような問いを意識した4年目の保育者論の授業のうち、学生たちが自分のよさを見つけるというワークに依拠して保育者の自己イメージをいかに膨らませていったかを検討してみたい。この世代は実習にまったく行けなかった影響が小さくないようで、保育や教育の現場で働く自分の姿がなかなかイメージしづらかった分、現場の様子をはじめ現実感を味わえるような内容を授業のなかに多く盛り込んだ。そして、対面での授業が数回しか叶わなかった分、自分を大切にしているんだ、というメッセージを発することを意識して、安心感を学生たちにわずかでも与えられるよう試みていた。

II. セルフ・コンパッションとの出会い

保育者や教師という職業アイデンティティのみならず人がかけがえのない人生を生きるなかで、本来の自分に自信をもつとか、自分のことをポジティブに捉えるとか、自分のことを好きでいることは、意外と正面切って考えにくいものであるかもしれない。謙遜や自身を卑下する文化にあっては、自分に誇りをもつとか、あるいはそもそも「こんな自分がよい²⁾」と考えることが難しいのかもしれない。いわゆる自尊心や自己肯定感を卒業論文のテーマに取り上げるゼミ生を指導するなかで、自分が自分という存在をかけがえのない存在として認めることの意味、あるいは自分の人生を主人公として生き抜くことの意味を改めて考えるようになった。

筆者がはじめてセルフ・コンパッションに出会ったのは、コロナ禍の2020年度の3年生ゼミで輪読しようとしていた図書『自尊心の心理学³⁾』内での紹介である。購入して自身で通読した2017年頃は当初はそれほど目に留まったトピックではなかったのだが、改めて3年生たちと再読したときに、この考えは保育者や教師として生きることの意味にまた違うかたちで光を当ててくれるものだと感服した記憶がある。同書ではネフによるセルフ・コンパッションの研究を紹介して、個人を「望ましい方向にもっていこうとする働きかけ」が必要なのではなく、「自己を尊重し寄り添い理解しようとする営み」と「個人が自らの望む方向へと自己を形成しようとする営み」との重なり合いとして教育を捉えるという課題を提起するものである、と言っている⁴⁾。

ネフの原著⁵⁾の副題にあるように“being kind to yourself”というのが、セルフ・コンパッションの中心的な考え方の1つである。新訳版では、「自分に優しくする力」と訳出されている⁶⁾。ネフによれば、セルフ・コンパッションには3つの構成要素がある。それらは、「自分に優しくすること」「(辛苦や葛藤は)誰もが経験することだと知ること」「現実に対してマインドフルでいること(自分自身の感情を偏りなく受け入れること)」である。表1に示すように、自己の否定的な側面から自由になることが大きな課題となる。

コンパッションという英単語が示すように、自分への慈しみには、passionつまり pathos という感情や情動そして感受することが含まれている。その点で、現実の自分自身を「感受し受け入れ」「優しくする」ことの意味を学生たちと一緒に考えてみることは、保育者としての自己イメージを育てることに貢献してくれるものだと考えられた。

ただ、セルフ・コンパッションそのものを授業内で取り上げ検討するよりはむしろ、後述するように「こんな自分がよい」という気づきが必要であるとも思われた。保育者とはかくあるべし、という視点から

は、能力であれ努力であれ、現状の足りなさを結局は自覚させることになるからである。それは自分自身を慈しむことには決してつながらない。

表 1. セルフ・コンパッションの構成要素⁷⁾

肯定的側面	否定的側面
自分への優しさ	自己批判
自分の誤りや失敗を受け入れ、優しい言葉をかける。	したことをよいか悪いかで判断して、自分自身に厳しい言葉をかける
共通の人間性	孤独感
他者も自分と同じように決して完璧ではなく苦しむことがあるということを知る。	失敗した時に、自分だけがダメで、一人ぼっちになった気がする。
マインドフルネス	孤独感過剰同一化
いま経験している感情を偏りなく受け入れ、バランスの取れた見方をする。	過去の失敗に囚われ、否定的な感情に飲み込まれて頭の中が混乱する。

Ⅲ. 「保育者としてのよさ」から「自分のよさ」へ

1. 第 14 回授業から

保育者の専門性を問い直すという本講義の中心的なテーマを、指定した教科書の当該章を踏まえて「保育者としての自己イメージ」と関連づけて検討するのが、講義の終盤の第 14 回である。自己イメージとは、単純には自分が自分自身に対してもっている印象あるいは表象であって、自己概念とも呼ぶことができるだろう。心理学の研究では「自分は〇〇である」ということを順に書き出していくことで、自分とは何か、自分とは何者であるかを問うものがある⁸⁾。自己イメージがうまくつかめること（つまり自己理解）ができれば、それを活かすこと（つまり自己啓発）につながる、というわけである。

とくに学生たちと共有したいのは、保育者とは〇〇であるべきだとか優れた保育者とは〇〇であるとかいうような理想の保育者像を、いったん受け止め直し相対化することの必要性である。理想像に自分自身を従わせるのではなく、「いま、ここ」を生きている自分自身のよさを実感したり、（敢えて言えば）弱みさえポジティブに捉え直したりすることを通して、すなわち自分自身の現在のあり方を出発点にして将来の理想の自己イメージに重ね合わせるという方法である。言い換えれば、理想となる姿にはいまだ足りていない、というのではなく、それをひっくり返して現在の自分自身を尊重すること、すなわちネフの言葉を借りれば自分を慈しむことをきっかけに、保育者をめざすことのよさを考えてみたいのである。そのためにもまずは自分の性格や特性を思い起こし、それが保育の現場でどのようにポジティブに機能するのかを想像させる機会が必要である。それがこの第 14 回のワークの意図である。

実際の第 14 回授業では、授業者としてのこのような意図を話し、「ジョハリの窓⁹⁾」や「ポジティブ心理学 (Positive Psychology)¹⁰⁾」を紹介して、自分自身について考えることの手がかりにしている。これに続いて自己イメージを捉え直すワークを交えている。自身の持ち味を見つけ肯定的に捉え、その上でそれらを保育者像に引きつけて考えることは、学生たちにはほぼ経験したことの無いものであったようである。ヒントとして「優柔不断」を例に取り上げ、これをポジティブなものとしてどのように捉えられるかを話し合ったりした。そして、その優柔不断さを保育者の強みにするにはどうあるとよいか、を考えてみることに広がっていた。

2020 年度はこの第 14 回をオンデマンド型講義として実施したため、ワークについて学生間の交流が十分に叶えることが難しく、自身の性格を掘り下げて考えてみる機会をもつことにした。ジョハリの窓が示唆するように、他者から見える自分について検討してみることはあまりつながらなかったのは確かである。しかし逆に、セルフ・コンパッションの言うように自分なりに自分のよさを見つけるという目標には到達できたのも確かである。また、学生たちの振り返りのコメントを読む限りでは、自分自身

の性格をポジティブに捉え直すことそのものが新鮮だったようで、これはこれで成功したように思う。ワークの内容の1つは、自分自身の性格や特性をいくつか挙げて「こういう部分が保育者/教師に向いている」という内容での自己分析である。

以下学生2名(順にYとM)による自己分析の文章を引用する。

「責任感が強いことが私の性格である。私は今まで積極的にリーダー的役割を担ってきた。達成しなければならぬ目標実現のために周りに声をかけながら自発的に行動するなど、自分の役割を責任をもってやってきた。保育者は、預かる子どもたちをしっかりと守るという重要な役割を担っている。子どもが危険な目に遭うことのないよう、細心の注意を払って仕事をしなくてはならないし、もし子どもが体調を崩したりケガをしたりしたときには、すぐに適切な対処をしなければならない。小さな命を守ることは、責任感のある人物にしか務まらない仕事だろう。また、仕事を責任をもって行える人は、保護者の信頼を集めることにもつながり、保護者と密接に連携して保育を行うことにもつながる。」

「自分の性格をいくつか挙げると「おとなしい、静か」「優柔不断」があります。まず、「おとなしい、静か」というところは保育者、教師において落ち着いて物事を考えることができるという強みがあると思います。物事に対して一歩引いたところから見るができるので客観的に考えることができます。」「優柔不断」は選択をしなければならない場面においてすぐに決定することは難しいのですが時間がかかっていろいろな状況を考えて判断をすることができます。保育者や教師において、いろいろな子どもがいる中で一つの考え方に凝り固まらずに決定をすることができます。」

興味深いのは、一方でYのように自分の強みをすでに意識しそれを理想の姿に近づけるような捉えと、他方でMのように一見ネガティブな性格をポジティブなものを読み替える捉えのなかに、そうした持ち味をもとに自分がどのように保育を進めるかについての考えがそれぞれに見えてくる点である。Yは自身の持ち味をもとに「子どもたちをしっかりと守る」と言い、Mはむしろ物事を「凝り固まらず決めたい」と言っている。

さらにMは、ワークの振り返りに「よく「自分らしく生きる」という言葉を耳にしますが、この意味は自分の強みを活かして生きていくことなのかなと思いました。……(中略)「自分らしさ」とは自分が思っている自分の強みだと思います。その自分の強みをしっかりと理解して活かしていける人が「自分らしく生きている人」だと思いました。」と述べて、保育者として幼児理解や保護者理解と同じくらいに、自分自身のことを理解することも大切だという気づきを書き残している。

他にも、Rの振り返りによると、自分のよさを見つけることの面白さと難しさを深く実感していることがよくわかる。

「今回の課題は考えていてとても楽しかったです。自分が保育者や教師になりたいと思う理由は、これまでよく考えてきたけれど、向いている部分という視点では自分のことを考えてきたことがありませんでした。今回、自分を見つめてみてここは向いているなど感じたり、この性格はこうしていかなきゃダメだなと感じたり、色んなことを考えさせられました。……(中略)性格のことについても「自分らしさ」についても、考えれば考えるほど、沢山の思いが浮かんで来て、面白かったけれど、言葉にすることがとても難しかったです。」

2. 第15回授業から：4年生の語りを聴く

これらのワークすべてに目を通しフィードバックを行った上で、第15回では授業全体のまとめを行いつつ、筆者のゼミの4年生たちに同様の問いである「自分のこういうところが保育者/教師に向いている」について語ってもらった動画を視聴させた¹¹⁾。それぞれの進路は違えども卒業間近の4年生たちにとって自分自身の4年間を振り返る機会になったようである。1年生には4年生が身近なモデルと映り、実に刺激的なものとなった。コロナ禍で学外実習(学校ふれあい体験)での幼稚園訪問が叶わなかったこともありやや自身の将来に不安を感じながらも、語りから4年生たちが教育実習や保育実習で

何をどのように具体的に経験してきたかについても知り得ることとなり、充実感のある学習となった。

以下、第14回授業にて引いたYとMの2名による「語りの動画を見ていいなと思った」コメントである。Yのものについては体裁を整えている。

「自分の短所を長所として捉えようとしている先輩方の姿がいいなと思った。「相手のことを必要以上に考えてしまう」という短所を「幼児の気持ちを理解できる」という長所として捉え、その長所を自分の強みにして自信をもってやっていこうとする姿を見習いたいと思った。また、「自分の嫌な所も良い所に変えられる」という言葉がいいなと思った。自分も今は短所としか捉えられないことばかりだが、これから様々な経験を通して、自分の嫌に思っていた所も強みとして捉えるようになり、自分に自信を持てるようになりたいと思った。それに、「色んな人の心にのこる先生になりたい」という言葉がいいなと思った。私自身、小学校や中学校、高校で出会った先生の授業や言葉が記憶に残っており、今まで出会った先生のおかげで今の自分が形成されたと思っている。自分自身も誰かに何かを与えられるような先生になりたいと思っているため、この言葉にとっても共感した。」

「私は保育士・小学校教師を目指して教育系の学校に進学しましたが自分は教師に向いていると思ったことは一度もありませんでした。しかしこの動画を見てこの性格が教師に向いているというものはなく、自分の長所を教育に活かして働いている人が教師に向いているといわれているのかなと思いました。保育士の専門性として幼児理解がありました。自分理解ができて初めて幼児のことを理解できると思います。自分のことを理解していいところを教育・保育に活かしていけるようにしたいと思いました。また、コロナの影響で今年は例年の一年生とは違う一年を送りました。正直来年や再来年のことが不安でいっぱいでしたが先輩たちのお話を聞いて今を楽しむことが大切だと感じました。今回の動画で出てきた先輩たちは自分のやりたいことや目標をしっかりと見据えていてすごいなと思いました。私はまだやりたいこと、なりたい自分がはっきりと分かりません。これからいろいろな講義や実習を通して見つけていけたらいいなと思いました。」

前者のYは、第14回のワークに示されているように自身のよさを責任感の強さに求めていて、そうした強みを「誰かに何かを与えられるような」保育者/教師として活かせるのではないかと考えている。後者のMは、理想の姿に照らして今の自分に足りないことは何かと考えるのではなく、自分のあるがままを充分に理解することがよい保育者/教師の条件であると気づいている。そして両者に共通するのは、「こういう自分でいいのだ」という安心感や、自分自身への愛情の萌芽である。Yには短所と長所の両者の持ち味を失わず自分をより優しく捉えること、Mには「まだやりたいこと、なりたい自分がはっきりと分か」らないことがあるからこそ大学での学びが充実できることを改めて伝えたい。

さらに、少し長くなるがHによる授業の振り返りのコメントを紹介したい（下線部は筆者による）。

「今回は、4年生の先輩の話聞くことができるとても嬉しかった。私も、自分自身が教師に向いているのか。こんな自分が教師という立場になってもいいのか。人の気持ちを考えすぎて、不安になり、泣いてしまうことが何度もあり、しかもそのように考えてしまうのは、自分だけと考えるとマイナスな気持ちになってしまうことが多かった。しかし、先輩の話聞く中で、自分も教師に向いているのかは分からないといった同じようなことを考えていたのを知れてとてもよかった。その中で、人のことを考えすぎてしまうことは、子どもたちの気持ちを考えることができるというように前向きに考えられるととてもいいことだと感じた。だからこそ、今感じている不安をこんな風にも感じていいんだというふうに思ったり、それが良さになるように考えることがとても大切だと感じることもできた。自分のことを大切に、悩みながら成長していきたいと感じた。また、先のことばかり不安にならずに、今という時間を楽しんで、自分の力を伸ばしたり、友達と話す中で、友達の価値観を知るようなことをするといいということがいいなと感じた。実際先のこと、実習のことなどを考えすぎて不安になってしまうことがある。その時には、先輩が言っていたように、大丈夫。楽しみ。という思いをもって生活し

ていきたいと考えることができた。また、先輩の話の中で、強いがあれば課題とか全てのことを頑張れるという話がとてもいいと感じた。そのため、これからなんで自分自身が先生になりたいのか。先生に憧れた理由はなんなのか。ということをもう一度考え直して、その強い思いを忘れず、色んなことを精一杯頑張りたいと感じた。自分が4年生の立場になった時に、先輩のように自分も自分が教師に向いている理由などと色んなことを堂々と話せるようになりたいと感じた。」

ここに示されるのは、不安に感じている自分を大切にしたいという前向きな気持ちである。下線部に示したように、1つにはネフが指摘している「共通の人間性」として「自分が先生に向いているのか不安な気持ち」は保育者や教師になろうとする先輩も同じように感じていたことを知り得たことは、Hに大きな安心感をもたらした。そしてもう1つには「そんな不安を抱えている自分でもいいんだ」「こういう不安感も自分の一部だ」という自己認識の芽生えが見られることである。「大丈夫、楽しみ」という気持ちを忘れずに、これからの学生生活を送ることを願わずにはいられない。

IV. おわりに

以上、この小論ではセルフ・コンパッションという考え方を紹介しつつ、学生たちが保育者としての自分のよさを見つけるためにどのような援助をし得たかについて検討してきた。

保育学者の津守真は、「保育は、相手が自らのアイデンティティをつくり上げるのを助ける仕事である。保育者とは、それを引き受けることに自らの人生の意味を見出す者のことである¹²⁾」と述べている。自分自身のよさを考えることを通して自分自身に愛情を注ぐべきだというワークは、保育者になろうとする学生たちの自己イメージの形成に、本稿で示したようなかたちで少しでも貢献しようとしたことは確かであろう。そして、そのような貢献が叶うという事実が、筆者の保育学者としての自己イメージの形成にかなりの部分で影響を与えていることも確かである。

日本のプレーベルと呼ばれる倉橋惣三は、保育者は子どもの傍らにいて、あるいは子どもとともにある存在であるという趣旨を込めて、「お世話になる先生、お手数をおかけする先生、それは有り難い先生である。しかし有り難い先生よりも、もっとほしいのはうれしい先生である。そのうれしい先生はその時々的心もちに共感して呉れる先生である」と述べている¹³⁾。倉橋が言うように共感することは、子どもにとって自分はこれでいいんだ、こんな自分がいいんだという感覚を育むこととつながっているに違いないだろう。この意味で、保育とは子どもが自分自身に愛情を注ぐ気持ちを育てる営みに他ならない。

そしてこのことは逆に、教師としてこんな自分でいいんだという気持ちも子どもから教えられるものである。本稿の締めくくりに、保育者としての自分のよさは、結局は子どもに教えられるものであることを確認しておきたい。

保育学者の鬘櫛久美子は、保育者を養成するプログラムにおいて、「子どもに学ぶ」と同時に「子どもを学ぶ」という往還的な視点の重要性を指摘している¹⁴⁾。一般に私たちが子ども理解と言うとき、子どもをどのように理解するか、ということと、子どもの何を理解するのか、という2点が含意されているはずである（他にももちろんなぜ子どもを学ぶか、ということも無視できない）。だとすると、私たちの保育を振り返ってみると、「子どもに学ぶ」とときには「子どもを学ぶ」という意識が必ず必要である。さもなければ、きっと表面的な子ども理解や、子ども一人ひとりに寄り添っている「つमりの」保育にとどまってしまっていたのではないかという反省もできる。そうした「つमりの」保育は、結果として自分の実践への自信のなさや不安感、そして自分自身の無力感につながっていく。「つमりの」保育を乗り越えていくには、「自分の枠組みに当てはまらない状況を切り捨て、いつもの枠組みで応答しようとする（過剰学習する）ことなく、すぐに答えの出ない状況に耐える力をつけなければならない¹⁵⁾」と指摘している。目の前にいる子どもの「最善の利益」となるものは、自分自身にとっても「最善の利益」となるものである。こうすれはうまくいくという単純なスキルを磨くことよりも、置かれた状況で何が最善となりうるかについて丁寧に思考を巡らせ、子どもの心もちを想像し共感しようとするのが重要である。

さらに鬢櫛によれば、学生が「ともに学ぶ」という視点の重要性も指摘する。それは、「子どもに学ぶ」での気づきを自分の考えとして仲間に理解してもらえるよう表現すること、また、仲間の意見に耳を傾け理解することを通して、共感したり、違いに気づいたりすることで学びを深めていく¹⁶⁾」ものである。他者からも学ぶという意味では、保育者とは「自分以外はすべて我が師なり」という心もちも必要であるに違いない。子どもにも仲間にも学ぶことが喜びとなるよう、保育者としての「自分はこれでいいんだ」という感覚を育てることを、この講義「保育者論」で引き続き試みていきたい。

注・文献

- 1) 龍崎 忠 (2019) : 誰のための「保育者論」なのか—“ひよっこ”の授業担当者が考えていることは“半分、青い”, 岐阜聖徳学園大学教育実践科学研究センター紀要 18, 87-94.、龍崎 忠 (2020) : 誰のための「保育者論」なのか (続) —「専門性」概念を読み拓く, 岐阜聖徳学園大学教育実践科学研究センター紀要 19, 103-110.、龍崎 忠 (2021) : 保育者 / 教師の専門性を育てるための試み—関係性の育ちに立ち会うための「反省」をめぐる, 岐阜聖徳学園大学教育実践科学研究センター紀要 20, 91-98.
- 2) ここで想起されるのはモリス・ローゼンバーグによる自尊感情の2つの尺度である「とてもよい (very good)」と「これでよい (good enough)」である。後者の「これでよい」という感覚が「こんな自分でよい」と重なっている。
- 3) 中間玲子 編 (2016) : 「自尊感情の心理学—理解を深める「取扱説明書」, 金子書房. 他にも小塩真司 編 (2021) : 「非認知能力—概念・測定と教育の可能性」, 北大路書房.) においてもセルフ・コンパッションに1章を割いていて、注目に値する。
- 4) 中間玲子 編 (2016) : 前掲書, 199-200.
- 5) Kristin Neff (2011), *Self-Compassion: The proven Power of Being Kind to Yourself*, New York: William Morrow and Company.
- 6) 『セルフ・コンパッション』の初版では「あるがままの自分を受け入れる」という邦訳の副題が付されている。「あるがままの自分を受け入れ」「自分に優しくする」ということ両者が、セルフ・コンパッションを特徴づけているのである。新訳版がクリスティン・ネフ (2021 (原著 2011)) : 「セルフ・コンパッション [新訳版]—有効性が実証された自分に優しくする力」(石村郁夫・樫村正美・岸本早苗 監訳), 金剛出版.、初版がクリスティン・ネフ (2014 (原著 2011)) : 「セルフ・コンパッション—あるがままの自分を受け入れる」(石村郁夫・樫村正美 訳), 金剛出版.、である。ネフ自身は、セルフ・コンパッションを構成するものの1つにマインドフルネスであることを挙げているように、感情や情動の安定性への関心が見られる。例えば、クリスティン・ネフ, クリストファー・ガーマー (2019) : 「マインドフル・セルフ・コンパッション ワークブック」(富田拓郎 監訳), 星和書店. を参照。その他に、訳者の石村氏による実践本も興味深い。石村郁夫 (2019) : 「ストレスに動じない“最強の心”が手に入るセルフ・コンパッション」, 大和出版.。さらには、有光興記 (2020) : 「自分を思いやる練習—ストレスに強くなり、やさしさに包まれる習慣」, 朝日新聞出版. も類書として見逃せない。コンパッションという概念については、ジョアン・ハリファックス (2020) : 「Compassion (コンパッション)—状況にのみこまれずに、本当に必要な変容を導く、「共にいる」力」(一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュート 監訳), 英治出版. を参照のこと。なお、セルフ・コンパッションそのものの理論的な検討については他日を期したいが、これ自体が実は一種の心理療法であることは付言しておきたい。先のネフらによるワークブックは、「他者へ向けるような優しさと理解を自分自身にも向けることで心身の健康や困難からの回復力 (レジリエンス) を向上させる、実証的根拠のある心理プログラムである。本書ではその概要を学び、豊富なエクササイズや瞑想実践を通じて、コンパッション (思いやり) を持って自分に接するトレーニングを積むことができる。ストレスフルな現代にもっと自分に優しくなって、より充実した人生を送るためのワークブック」である、と紹介されている。
- 7) 有光 (2020) : 前掲書, 36. を一部改変。

- 8) Who Am I ?を問うのでWAIテストとか、20文を書き出すので「20答法」とかTwenty Statements Test, TSTテストとも呼ばれている。しかしこの考えには落とし穴があるように思われてならない。それは自己を「足し算」や「引き算」のようなものとする点であり、授業の資料の中では「いいところもダメなところも含めてみると自分自身のはずです」という一言を添えている。
- 9) サンフランシスコ州立大学にいたジョセフ・ルフト (Joseph Luft) と、ハリー・インガム (Harry Ingham) という2人の心理学者が発表した研究に由来し、それぞれの名前をとってこう呼ばれている。自己開示のエクササイズで参照されることが少なくない。彼らによれば、「自分自身が気づいている / いない」部分と「他人が気づいている / いない」部分があり、自己とはその組み合わせだという。Luft, J.; Ingham, H. (1955). "The Johari window, a graphic model of interpersonal awareness," *Proceedings of the Western Training Laboratory in Group Development*. Los Angeles: University of California, Los Angeles. 授業の中ではこの自己開示のエクササイズについてより詳しく取り上げている。
- 10) アメリカの心理学者マーティン・セリグマンに代表される一連の研究である。性格だけでなくものごとを肯定的に＝ポジティブに捉えることが、結局は豊かな人生を送ることにつながるのだ、というわけで、主観的幸福感とセルフ・コンパッションとの関わりも見えてくる。セリグマンによれば、失敗続きで絶望し成功への希望を失うことで「どうせやっても仕方ない」「どうせ自分なんて無価値だ」などという具合に、学習性無力感を人は獲得してしまうわけで、これを逆にひっくり返せば（もちろんそんなに単純ではないが）やってみることそのものにポジティブな意義を見出すことを学習できるはずだ、とセリグマンは考えている。例えば、マーティン・セリグマン (2004) : 「世界でひとつだけの幸せーポジティブ心理学が教えてくれる満ち足りた人生」(小林裕子 訳), アスペクト社。
- 11) 一連の筆者の論考に出てきたAとNを含めた4名による語りで、全体では45分ほどのものである。内容としては自分自身のよさをどう捉えるか、そして4年間学んできたことをどう振り返るか、という2点について語っている。なかなか興味深いことを語ってくれて「よくぞここまで」というそれぞれの成長を実感するものである。
- 12) 津守 真 (1997) : 「保育者の地平ー私的体験から普遍に向けて」, ミネルヴァ書房, 103.
- 13) 倉橋惣三 (2008) : 育ての心, 「倉橋惣三選集 第三巻」, フレーベル館, 35.
- 14) 鬢櫛久美子 (2020) : 「成長し続ける保育者」を養成するプログラム (1)ー理論編, 名古屋柳城大学研究紀要創刊号., 野田さとみ・鬢櫛久美子 (2020) : 「成長し続ける保育者」を養成するプログラム (2)ー4年間の学びを支えるしくみ, 名古屋柳城大学研究紀要創刊号.
- 15) 鬢櫛 (2020) : 前掲論文, 53.
- 16) 鬢櫛 (2020) : 前掲論文, 57.