

恥〈シエイム〉

京都文教大学臨床心理学部

長谷川千紘

「恥ずかしい」という気持ちが一瞬に生じてきて、なんとも居心地の悪い思いをしたり、どう振る舞っているのか分からなくなったりしたことはありませんか？ このような感情は、誰しも経験するものでありながら、時に私たちを悩ませるものでもあります。

私たちはどのような時に恥ずかしい

さを感じるのでしょうか。誰かに見られている時？ 何かがうまくいかなかった時？ 知られたくないことに触れられそうになった時？——このように考えると、「恥ずかしい」という感情は、「私」のなかにあるとても大切な何かに、深く関わっているようです。この特集では、「恥ずかしい」という感情を出発点に、

「人から見られる自分」や「人と比べてしまう自分」、「人に知られたくない自分」などについて考えをめぐらせませう。恥ずかしさに向き合うことは、時に悩みや傷つきに向き合うプロセスに重なってくるかもしれません。そのような気持ちを持つ「私」が守られ、尊重されるとき、それは「私」のなかにある大切なものに向

き合うプロセスにもなりえます。「恥ずかしい」という気持ちに困ったり悩んだりしたとき、ぜひこのコーナーを紐解いてみてください。きっとその気持ちに向き合うヒントが見出されるでしょう。

