

# こころの健康を保つスキル その5 ～セルフコンパッション～

## セルフコンパッションとは

### 1 自分への優しさ (Self-kindness)

自分の強み・長所を認め自分を慈しむこと

### 2 共通の人間性 (Common humanity)

「失敗や困難を経験するのは誰にでもあること」という逆境への肯定的な認識の仕方

### 3 マインドフルネス (Mindfulness) ※

今この瞬間への気づきを高め、「慈悲と慈愛の心」を育む

- ・ 幸福感を高める
- ・ ストレスを減少させる
- ・ レジリエンスが高まるなどの効果があるよ

※ 今、この瞬間に意図的に意識を向け、評価をせずに受容すること



## セルフコンパッションの方法

### 1 自分の状況、気持ちや考えを書き出す

セルフコンパッションは「自分への思いやり」だよ。ほかのみんなと同じように、自分は不完全で、ミスをしたりダメな時もあるけれど、そういうときもあるんだって自分で自分を認めることだよ。



#### Step① 心のお掃除：感情をぶつける

辛い状況にある時、「怒り」「苦しみ」「悔しさ」「悲しさ」などネガティブな感情に囚われます。ですが、それを普段はなかなか言葉にすることができません。独りで書くのなら誰も迷惑しません。自分のドロドロとした感情を書き出し吐き出すのです。心を綺麗にお掃除するつもりで、自由に書いていきます。

### 2 優しい言葉を自分にかける

#### Step② 慈愛の言葉：自分を慈しむ

感情を吐き出したら、「そう考えてしまう、そう思ってしまう」自分を許す「慈愛の言葉」を自分に向けて書いていきます。「これは仕方ないこと、誰だって、あんなこと言われてたら腹が立つ、悔しいよ」などと...。自分を許し慈しむことがポイントです。

大切な人に対して優しい言葉をかけるように、自分自身に対しても優しい言葉をかける

自分にかける優しい言葉が見つからないときは、あなたのとでも大切な人が①のよう感じているときに、どんな言葉をかけるか考えてみるといいよ



### 3 感謝の瞑想

「感謝の瞑想」では、さらに自分をいたわるために「感謝の言葉」を自分にかけます。感謝の言葉は、がんばりに対する報いになります。あなたの大切な人にかける声かけを思い出してみましょ。仕事で頑張った時に、「仕事なんだからやって当たり前だ」と言われたらどう感じるでしょう。反対に、「本当に助かったよ。ありがとう」と感謝されたらどう感じますか。感謝の言葉をもらうことはモチベーションを高め、心にエネルギーを充電する効果があります。

### 4 慈悲と慈愛の瞑想

#### ■ 慈悲と慈愛の瞑想

私が幸せでありますように  
私の悩み苦しみが無くなりますように  
私の願いことが叶えられますように  
私に悟りの光が現れますように  
私が幸せでありますように  
私が幸せでありますように  
私が幸せでありますように



心の中で唱えてみよう。  
つづけて、「私」を以下に変えて唱えてみよう

- 「私の親しい人」
- 「生きとし生けるもの」
- 「私の嫌いな人」
- 「私を嫌っている人」

人はほめて育てるんだぞ。自分のこともほめて育てるんだぞ。

私の嫌いな人、私を嫌っている人の幸せは無理に祈らなくてもいいと思うぞ。

