長濱産業医事務所
NOH Nagahama office for occupational health

セルフトークで育む自分への思いやり

～人に言えない声かけは、自分にもしない～

衛生講話

2026年11月　長濱さつ絵

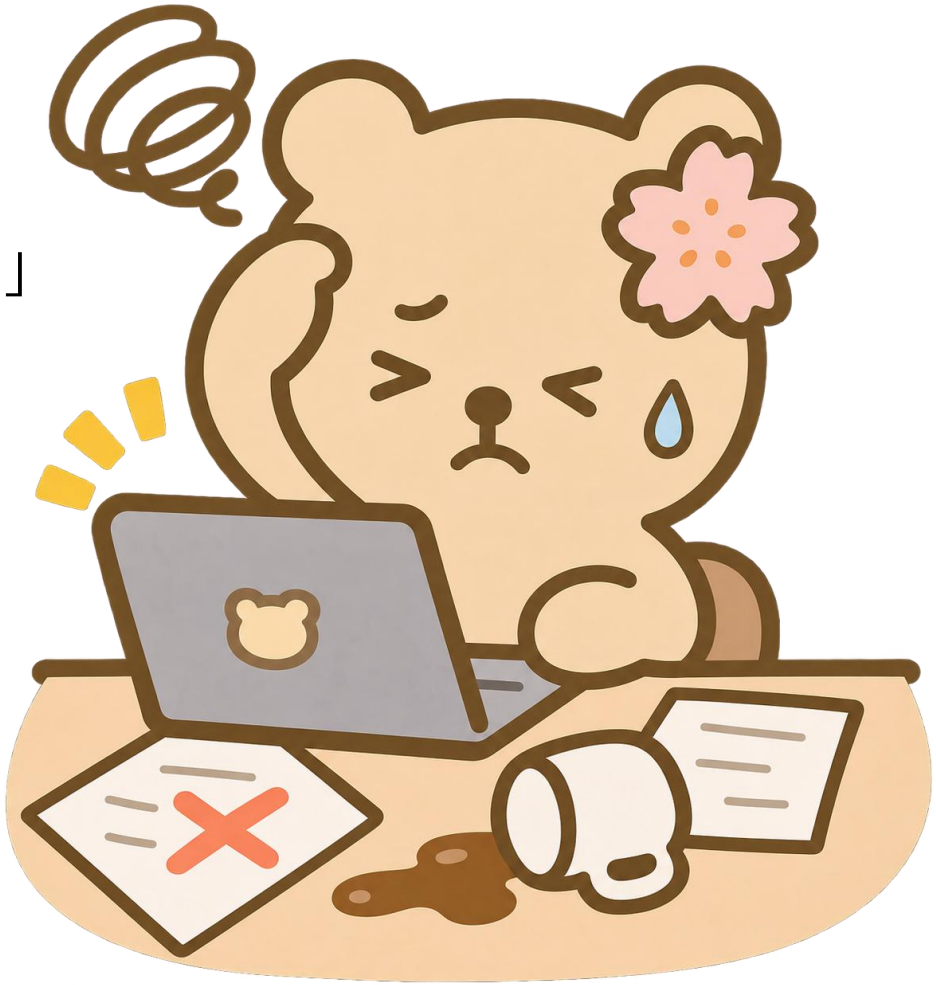
© 2026 Nagahama office for Occupational Health

こんな時、どんな考えが浮かびますか？

- 仕事で大きなミスをして、上司に指摘された

「なんでこんなミスしちゃったの!?」

「私ってダメだな」



「信じられない」

「この仕事向いてないのかも」

© 2026 Nagahama office for Occupational Health

もし大切な人が悩んでいたら、どんな声かけをしますか？



© 2026 Nagahama office for Occupational Health

こんな声掛けだと、どうでしょうか



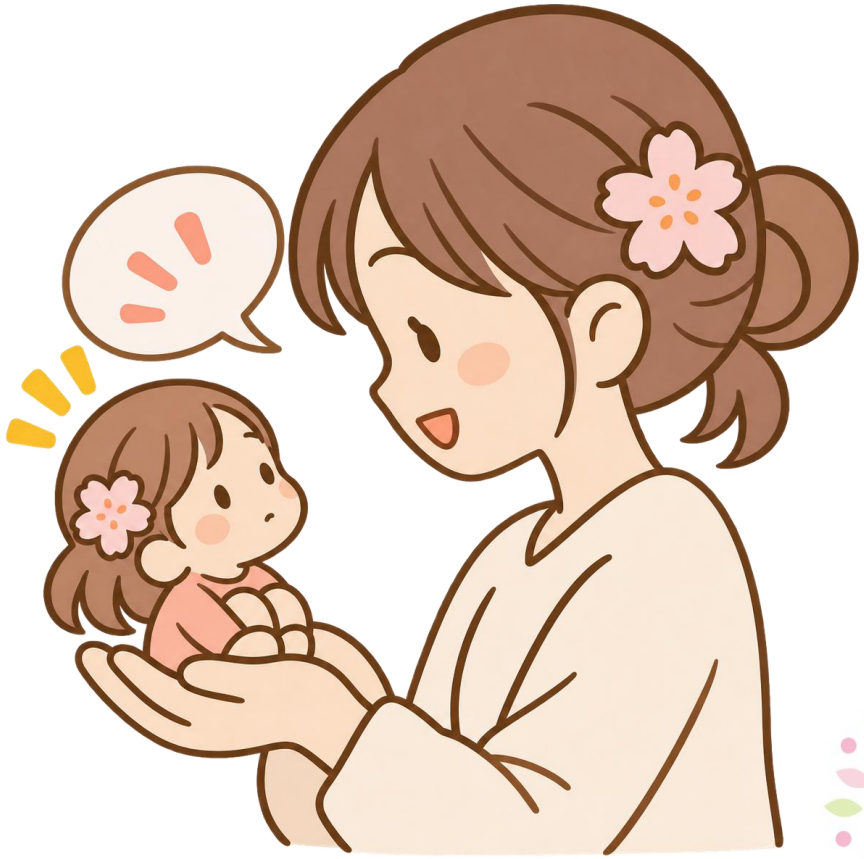
© 2026 Nagahama office for Occupational Health

セルフトークとは

- 心の中で自分自身に語りかける言葉のこと
- ポジティブな効果をもたらすものと、ネガティブな効果をもたらすものがある

- セルフトークは自身の感情、
  ストレス反応、行動に影響する

- 『批判、判断、ダメ出しをしたり、
  人にかけられない言葉を自分自身に
  かけていないか』に気づく



© 2026 Nagahama office for Occupational Health

自分との付き合い方を支える3つの柱

概念	意味	セルフトーク
自己受容	自分を判断せずに受け入れる	「そう思っちゃうときもあるよね」
自己肯定感	自分の価値を認める	「できているところもある」 「私の価値は変わらない」
自己効力感	自分にはできるという見込み	「次はこうしてみよう」

セルフトークのコツ

①大切な人に話すように自分に声をかける

②「と思ってる」を付け加える

③それってほんと？ と問いかけてみる

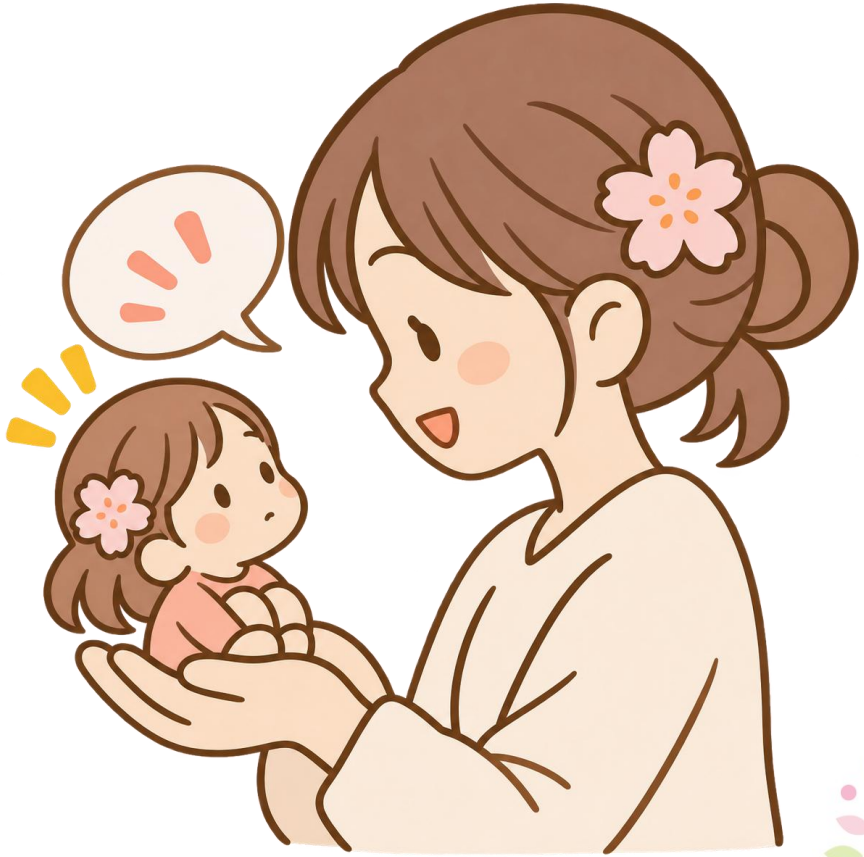
「私ってダメ」
→「いま、
『私ってダメ』
と思ってる」

© 2026 Nagahama office for Occupational Health

セルフトークを考えてみよう

「大切な人がこう言っていたら、あなたなら何と声をかけますか？」

- 私ってダメだな
- 失敗したらみんなから軽蔑される
- みんなできてるのに
- もっと頑張らなきゃ
- 全然できてない
- 絶対失敗できない



© 2026 Nagahama office for Occupational Health

自分を大切にする「セルフコンパッション」の考え方

- セルフコンパッション…自分への思いやり

① Self-kindness…自分への優しさ
- 他人を思いやるように、自分にも優しさをもって接する
- 「つらかったね」「よく頑張ってるね」「そう思っちゃうよね」

② Common humanity…人としての共通性
- 自分も周りの人と同じ、一人の人間であることを認める
- 誰でも失敗するし、弱さもある。自分も例外ではない
- 「他の人と同じように、自分も大切にされていい」

③ Mindfulness…マインドフルネス
- 自分の気持ちに気づき、否定せずに受け止める
- 「今、私は落ち込んでいるんだな」

© 2026 Nagahama office for Occupational Health

まとめ

自分も、周りの人と同じ一人の人間
失敗することも、弱さがあることも、当たり前

他の人を大切にするように
自分自身も大切にしましょう



© 2026 Nagahama office for Occupational Health

ご清聴ありがとうございました

© 2026 Nagahama office for Occupational Health