

セルフコンパッション体感講座 第1回



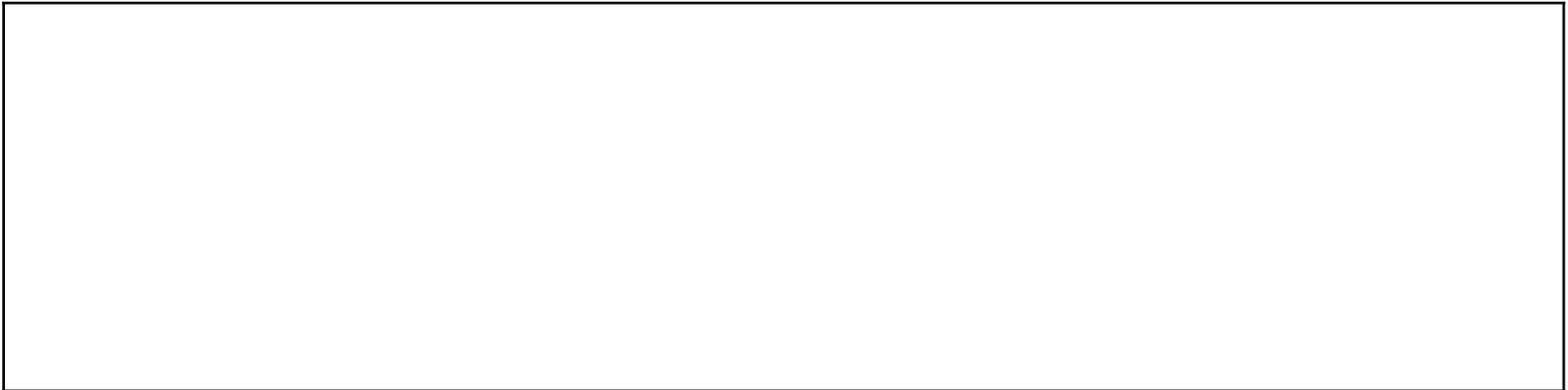
セルフ・コンパッションってなに？
～「自分への思いやり」を育てる～

Compassionの意味

- 英語のコンパッション(Compassion)の意味は、「慈悲」「慈愛」「思いやり」
- Compassionは、英語で言うと、Being with～「～と共にいる」という感じ
- 感情を変えようとしたり、和らげようとせずに、まずは全部、そのまま受け止める

質問

慈悲、慈愛と聞くと、どんなイメージがありますか？

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.

2種類のコンパッション

守り育むタイプの慈愛

慈悲



積極的な慈愛

勇気



セルフコンパッションがなぜ大切か

本音を押し殺していることに気づかせてくれる

悩みを生み出している「本当の原因」は

【本来の自分でいれないこと】

本心を押し殺す＝ありのままの自分を“粗末”にする

自分を粗末にして、
どんなに頑張っても、うまくいかない！



「自分らしさ」を妨げている 無意識の思考・感情のクセに気づく

- 「こんなふうには思っちゃいけない」
- 「自分が悪いんだから我慢しなきゃ」
- 「自分が何とかしなきゃ、あの人は困ってしまう」
- 「うまくいかなかったらどうしよう」
- 「どうぞ話しても分かってもらえない。否定される」
- 「本音を言って、嫌われたくない」
- 「波風を立てたくない」

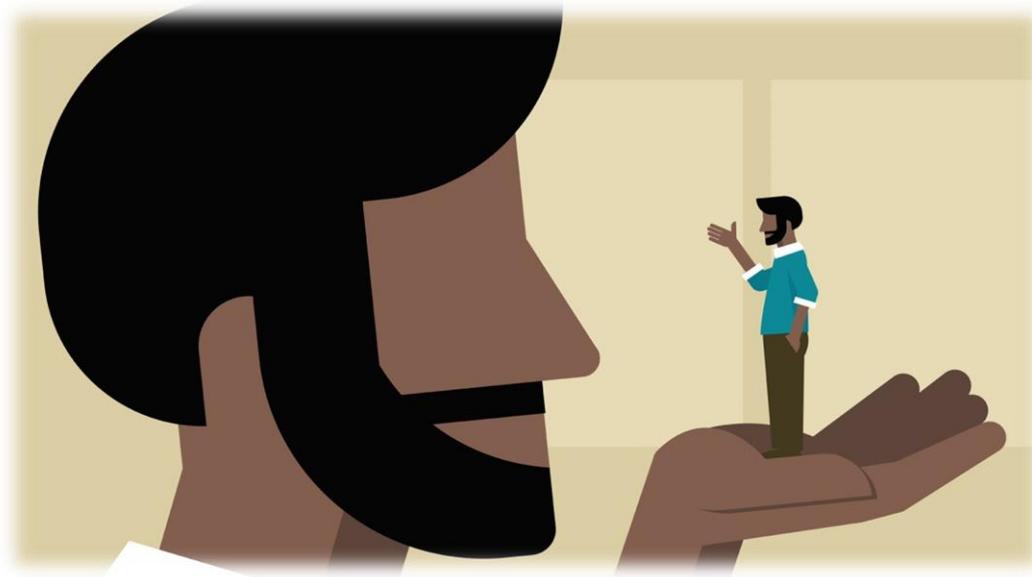
質問

本来の自分を生きて、自分らしく輝いていくには、
何がまず必要だと思いますか？

必須条件は何だと思いますか？

本来の自分を生きるための最重要

自分を、「深く」「ありのまま」知る



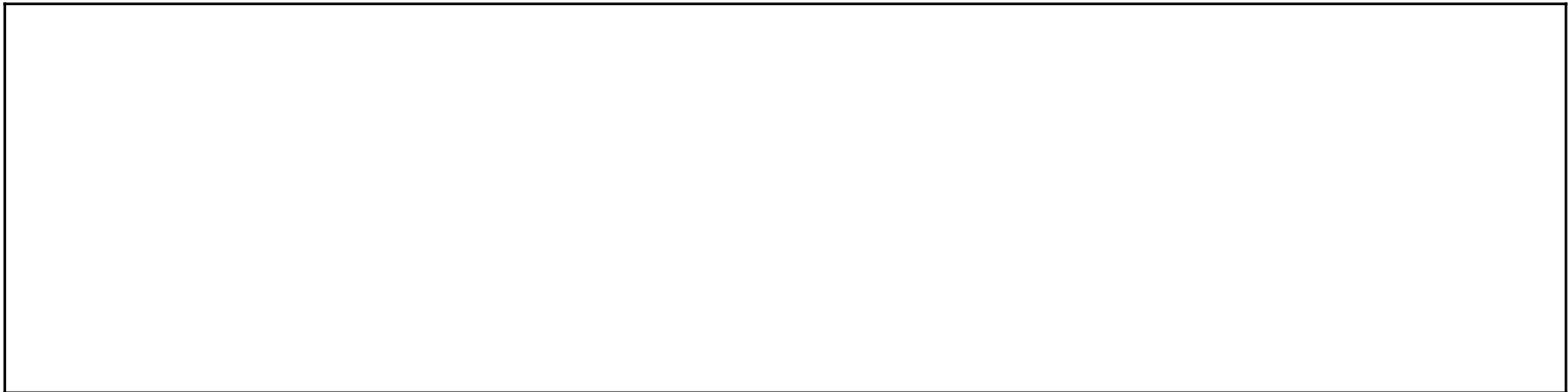
- 自分のこと知らないと、「自分らしく」は生きれない
- 「何が好きで嫌いか」「今、何を感じているか」「本音で大事なことは何か」、はっきり分かって、初めて、自分軸で生きていくことができる



質問

あなたは、どんなことをして、自己肯定感をあげていますか？

どんなときに、自分に対して、肯定的な気持ちを感じられますか？

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answers to the questions above.

自己肯定感は あげようとすればするほど、下がる！

- 能力を高める
- 技術を身に着ける
- 何かを達成する
- できないことができるようになる

自己肯定感は、【外側の評価】によって生まれる、自分を肯定する気持ち

うすっぺらい自己肯定感は 自分を苦しめる

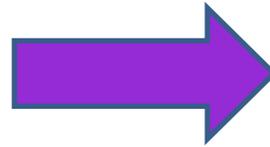


深く自分を認める セルフコンパッション

「何ができててもできなくてもいい！」
「それでも自分は素晴らしい存在なんだ」

と、自分を深く認めるところからくる
自己肯定感

できない自分も包み込んでいくのが 本当の成長



「できる」ことより、「できなくても自分の価値は変わらない！」へ

Kristine Neffのセルフコンパッション

ステップ1. 苦しみを認める

～「今、つらいんだ」と自分自身につぶやく

ステップ2. 共通の人間性

～「誰でも苦しみはある」

ステップ3. 自分にやさしい言葉をかける

～「今、どうしてほしい？」「そのままでいいよ」

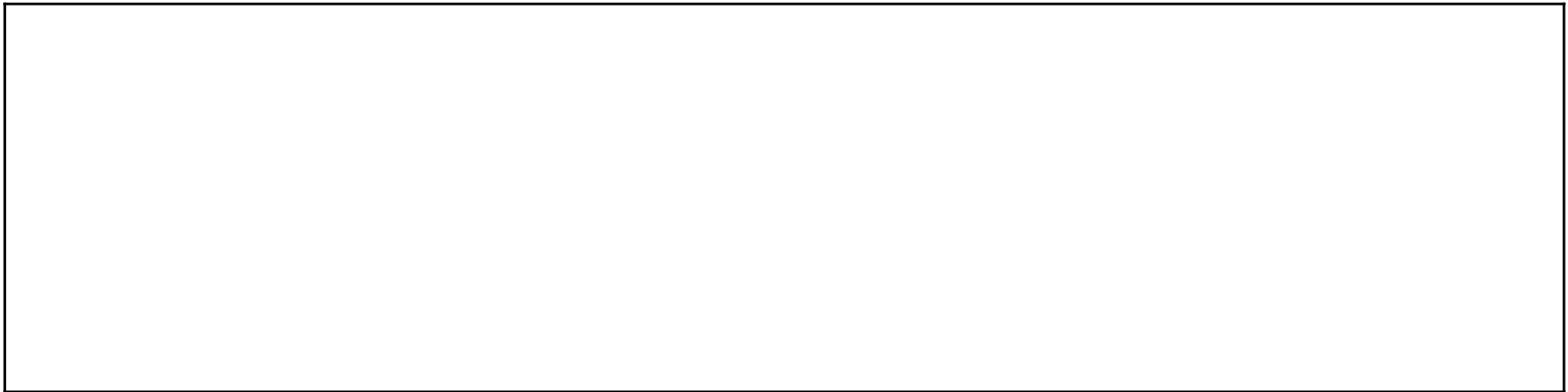
セルフコンパッションの練習

1. 最近、嫌だな、と思ったこと(不安、イライラ、傷ついた気持ち、嫉妬など)を1つ選んでください。練習なので、心がかき乱されるような内容ではなく、軽度な嫌な瞬間を選んでくださいね。

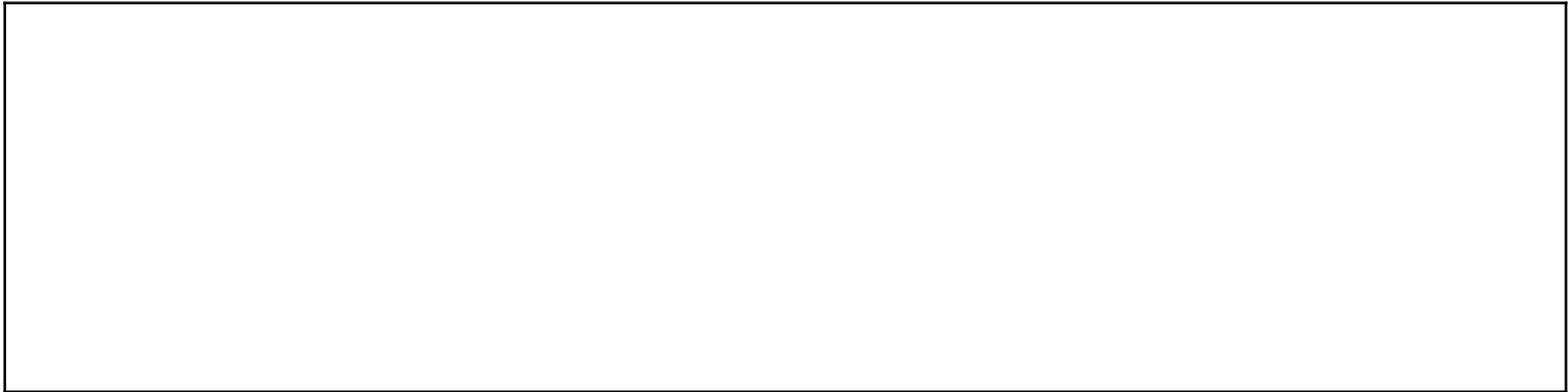
A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their chosen negative experience.

2. クリスティン・ネフのステップ1～「自分は今
つらいんだ」～と、自分自身に言い聞かせてみ
ましょう。

自分にじっくりくる言葉を探してもいいですよ。

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their own words or thoughts.

3. 自分の気持ちを認めようとする、どんな感じがしますか？

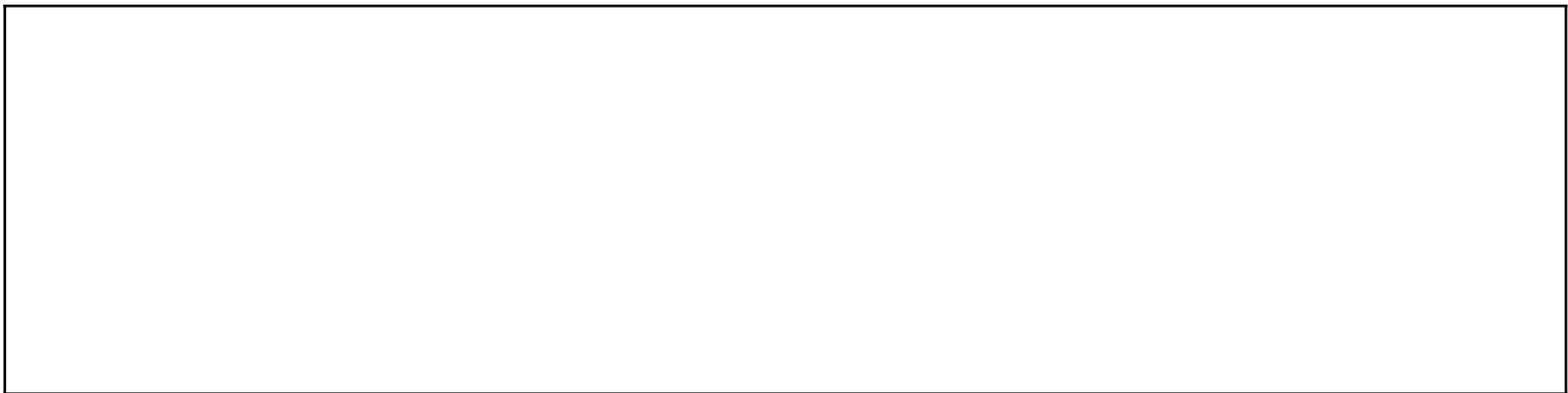
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.

4. ステップ2

「人生に苦しみはつきものだ」

「別に自分が変なわけじゃない」

自分にじっくりくる言葉を見つけてもいいですよ

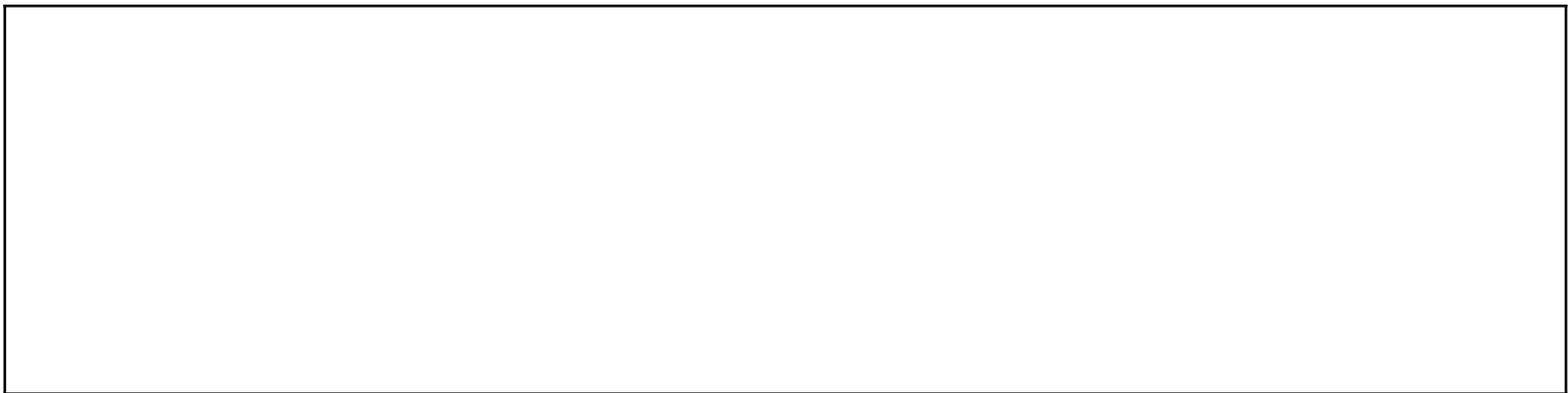


5. やって、どんな感じがしますか？
自分の反応を観察しましょう。

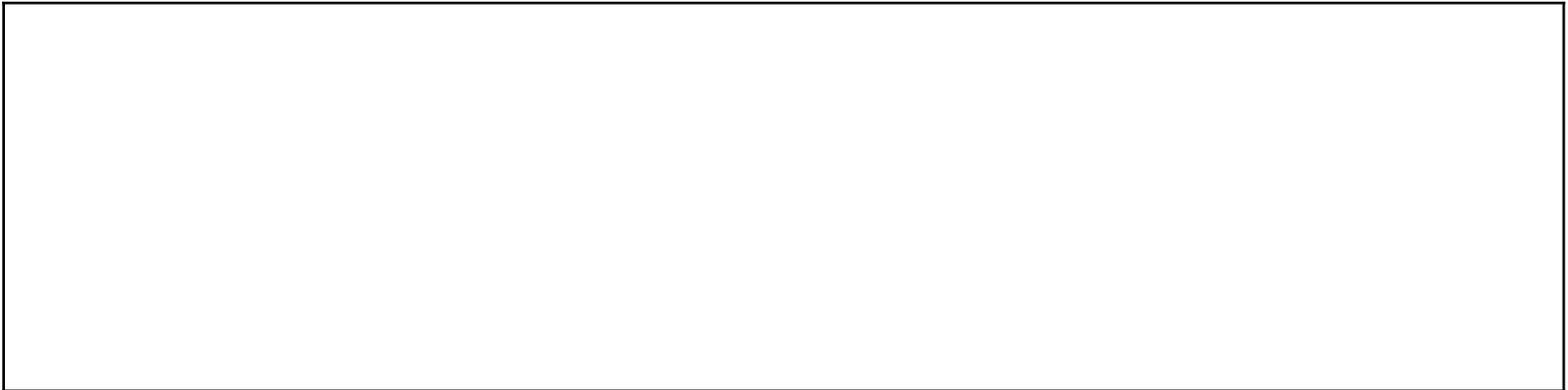
6. ステップ3

つらい思いをしてる自分に、なんて言葉をかけてあげたいですか？

「今、どうしてほしい？」「大丈夫だよ」「～ちゃん、～くんは悪くないよ」「分かるよ」などでもいいです。

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.

7. やって、どんな感じがしますか？
自分の反応を観察しましょう。

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their observations and feelings.