



# セルフコンパッション体感講座 第2回

セルフコンパッションの7つの習慣

# RAINBOW

# Seikotherapy Schoolのゴール 心のプロセス最重要の5つのポイント

1. どんな自分も存在していい
2. 感情を抑圧＝自分を粗末
3. 常に「今ここの自分」から出発
4. 冬は必ず春となる
5. 「自分を生きる」ことを楽しむのが使命

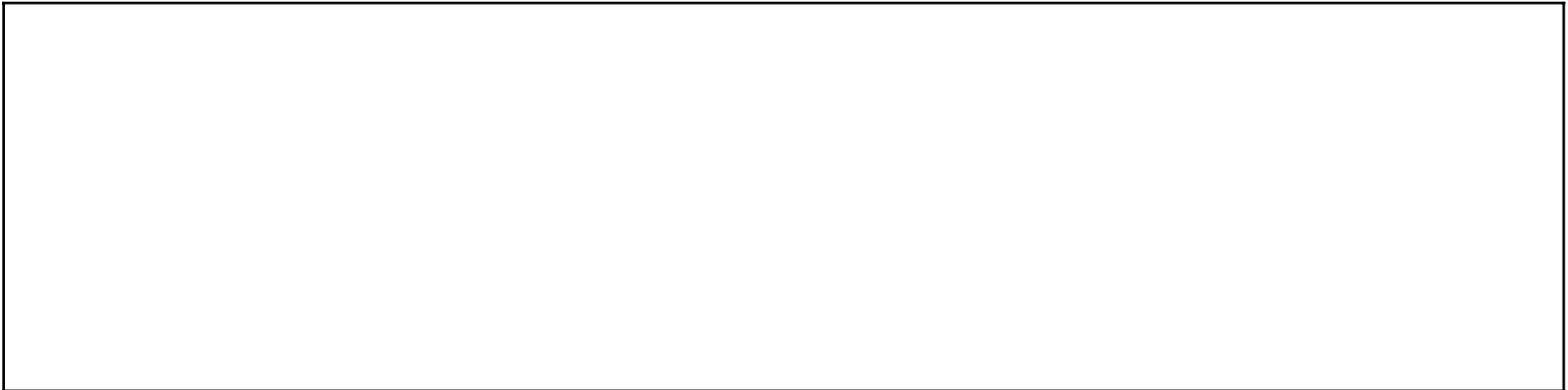
# セルフコンパッションに関する 5つのカンチガイ

1. 自分への思いやりは、弱い自分へのお情け
2. 自分への思いやりは、自分を甘やかすこと
3. 自分に優しくすると、怠けてしまいそう
4. 自分を大事にするのは、ナルシストの考え
5. 自分を思いやることは、わがまま

# 質問

あなたはどのようにでしょう？

自分に優しくしようと思うと、どんな反応がありますか？

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

# Self-compassion

## 7つの習慣 RAINBOW

“What is happening in your innermost self is  
worthy of your entire love.” ~リルケ

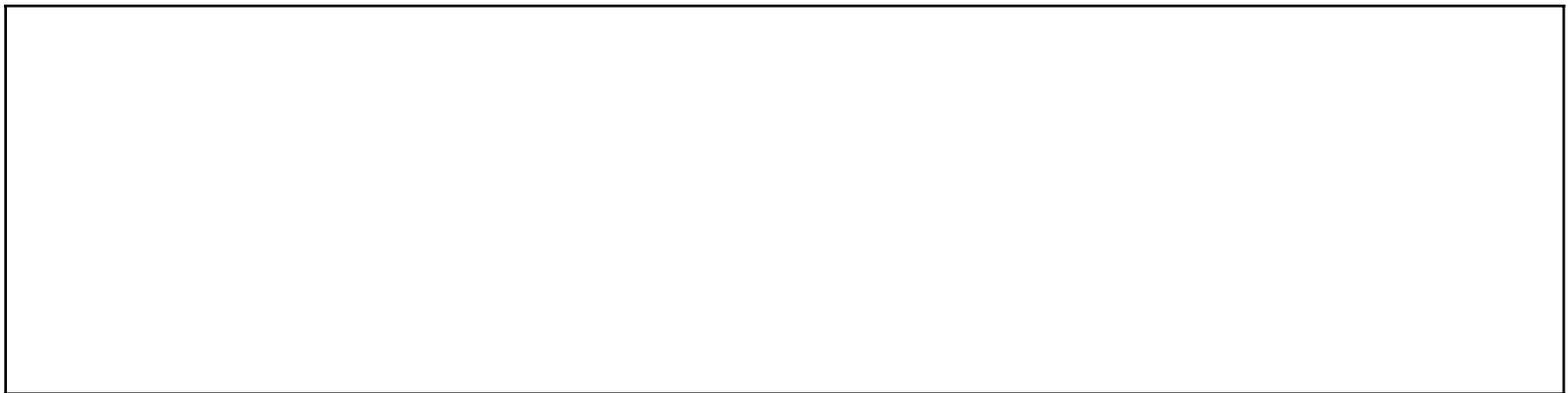
あなたの心の奥底で感じる本当の気持ちは、  
あなたの最大の愛を注いで、大切にすべきもの。



# 質問

今、あなたの心の、一番奥底にある気持ちって、  
なんでしょう？

誰にも言わなくていいですよ。自分自身に答えて  
ください。特に浮かばなければ、それもOK。

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

# Self-compassion RAINBOW

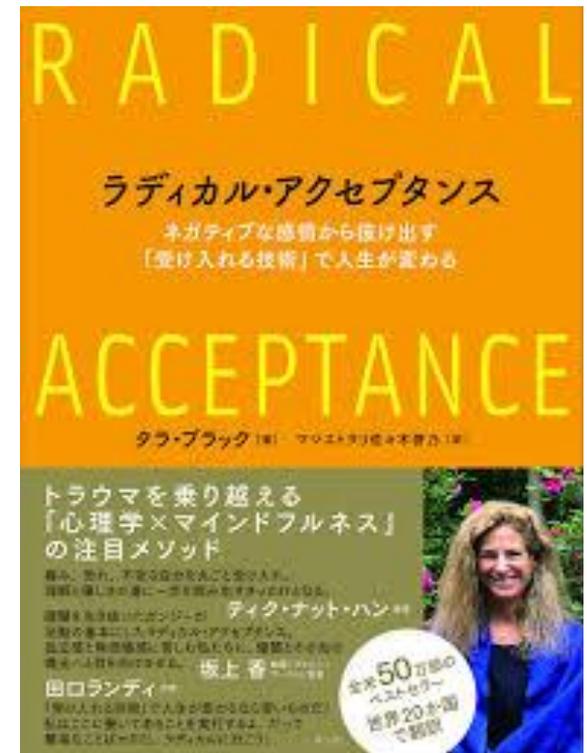
## セルフ・コンパッション7つの習慣



# Self-compassion RAIN

## Tara Brach タラ・ブラック

- アメリカのPhD(心理学博士)
- サイコセラピスト
- 瞑想ティーチャー
- 欧米では有名な
- スピリチュアルリーダー



# “Radical Acceptance” ラディカル・アクセプタンス

読書家シモンさんがまとめた本の概要

① 休まず「自己批判」する自分に、まず「気づく」、次に「受け入れる」

<https://www.youtube.com/watch?v=DfMFRu0zleo>

② “自己受容”で心が楽になる！ 間を取り、ありのままの感情を描写することで、自分も周囲もリラックス出来る！

<https://www.youtube.com/watch?v=OezlZR70UyA>

# ステップ1 【R】

## 自分の反応に気づく

- Recognise what is happening internally in this moment
- ひと呼吸おく～「間」をとって、自分の内側に意識を向ける
- 今、この瞬間に、自分の体と心の中で、何が起きているのか、気づく
- 気づいたら、それにラベル(言葉)をはる。  
名前をつける

# 感情をあらわす言葉

なかま言葉 絵カード

きもち こころにかんじたり、おもったりするもの。



うれしい



たのしい



おもしろい



きもちいい

なかま言葉 絵カード

きもち こころにかんじたり、おもったりするもの。



まんぞくだ



きんちょうする



こわい



はずかしい

なかま言葉 絵カード

きもち こころにかんじたり、おもったりするもの。



かんげきする



かんしゃする



かなしい



せつない

感情に名前をつけると  
心が落ち着いて、自分を客観的に見れるようになる！

きもち こころに かんじたり、おもったり するもの。



くるしい



ふしぎだ



あきれる



かわいい

きもち こころに かんじたり、おもったり するもの。



ドキドキする



さびしい



つまらない



おちこぶ

きもち こころに かんじたり、おもったり するもの。



かわいそうだ



きもちわるい



しんぱいだ



うらやましい

きもち こころに かんじたり、おもったり するもの。



くやしい



ぞっとする

きもち こころに かんじたり、おもったり するもの。



おちゅう



おこる



ほこらしい



なつかしい

- 日本人によくある傾向として、言語化が苦手
- 感情と言葉がつながっていない
- 文化的に、「周り」「世間」「空気」など、自分の「外側」を先に気にするクセがある

- 周りからの情報をキャッチするため、意識のアンテナが「外向き」
- 同時に、自分の感覚とつながる「内向き」のアンテナがさびつく

外の反応を気にする＝自分の反応をなくす

# ステップ2 【A】

## ありのまま受け入れる

- Allow your feeling to be here with you
- 「ありのままの自分を受け入れる」というのは・・・

### 感情を

- 1) コントロールしない
- 2) 良い悪いと判断しない
- 3) 抑えこまない
- 4) 直そうとしない

# セルフコンパッションの2つの翼

頭で気づく  
マインドフルネス

経験を受け入れる  
ことにフォーカス



Mindfulness

Compassion

RADICAL ACCEPTANCE

心で受け入れる

経験している自分に  
共感肯定することに  
フォーカス

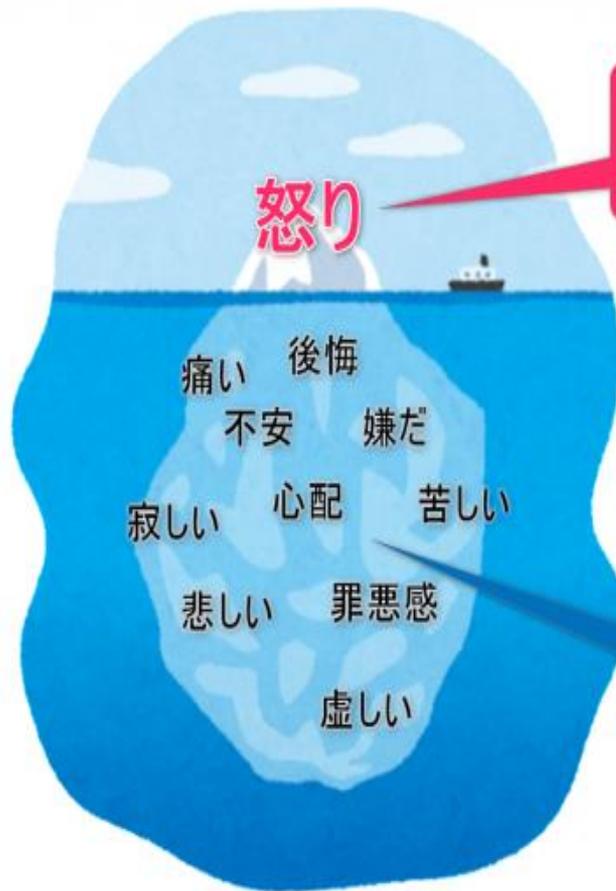
Brach, T. (2003). Radical Acceptance - Embracing Your Life with the Heart to the Buddha. New York, USA: Random House.

# ステップ3 【I】

## 掘り下げる

- Investigate your deeper emotional truths
- さらに深い本音に寄り添うために  
自分対話で掘り下げる
- 根掘り葉掘り聞く意図ではなく  
自分への関心を深めるのが目的

# 感情は何層にもなっている



## 第二次感情

自分自身に思いやりを持つには、怒りの下にあるもっと深い本心に気がつく必要がある

## 第一次感情

自分の心の痛みが分からなければ、思いやりを持つことすらできない

## 辛いとき、やさしく自分に問いかける

- 「なんでそう思うの？」
- 「何がこわい？」
- 「何が嫌だった？」
- 「本当は何を分かってほしかったんだろう」
- 「本当はなんて言いたかった？」
- 「自分がどんなふうに扱われてる感じがしたの？」

# ステップ4 【N】

## 思いやる

- **Nurture yourself**
- 自分の弱さや情けなさを毛嫌いするのではなく、あたたかい心で包み込む練習

# 自分がホッと安心する言葉を かけてあげる

- 「このままでいいよ、大丈夫だよ」
- 「できなくてもいいよ」
- 「だ～いすき！」
- 「(ずっと傷ついていることに気が付かなくて)ごめんね」
- 「今どうしてほしい？」

**「何か機械的な感じ」「違和感がある」「心に響かない」  
と感じても、言い続ける！**

# 積極的な慈悲

## 自分を信じる勇気

勇気は、恐怖にあえて向き合う意志



# ステップ5 【B】

## 信じる

- Believe in yourself
- 慈悲には、2つある  
あたたかく包み込む慈愛と積極的な慈悲、勇気
- 自分を信じる勇気、行動を起こす勇気は、自分を最高に大切にする慈悲の現れ
- 慈悲と勇気は表裏一体！

# 慈悲と勇気

【未来】を創造する

【過去】からの縛りを解く

自分の可能性や  
素晴らしさを  
信じる

信じて行動する

ゴールの世界の  
自分を生きる

勇気を出す練習



押し殺した感情に気づく

不安や怖れを感じている  
自分を、深く理解する

自分への思いやりを  
育てる練習

- 自分の【闇】を受け容れることも、すごい勇気がある
- それと同じくらい、自分の【光】を認め、光として生きることも、同じくらい勇気がある
- 両方セットで自分のものにした時  
現状を突き抜けて、望む次のステージに行ける

# ステップ6 【0】

## 自分を貫く

- Own and speak your truth  
Ownは「所有する」 自分の真実を曲げない
- 自分を貫く勇気、本音を言う勇気が、慈悲に変わる
- 誰かとの関係において、「自分自身でいるために」本音を言う
- 「No!」と言う勇気ので、自分らしさを妨げるものを押し返す

相手がどうか、ではなく  
「これが私の気持ち！」と  
【自分自身の真実】こそが  
あなたが依って立つ大地



# ステップ7 【W】 進んで行動する

- Willing (喜んで、進んで) to take action
- 「自分を信じる」勇気は、行動に現れて、初めて完結
- 行動なしでは、何も変わらない

行動を起こすことで、  
自分への信頼が深まる。  
より深まった信頼は、  
挑戦への意欲を  
さらに引き出す。



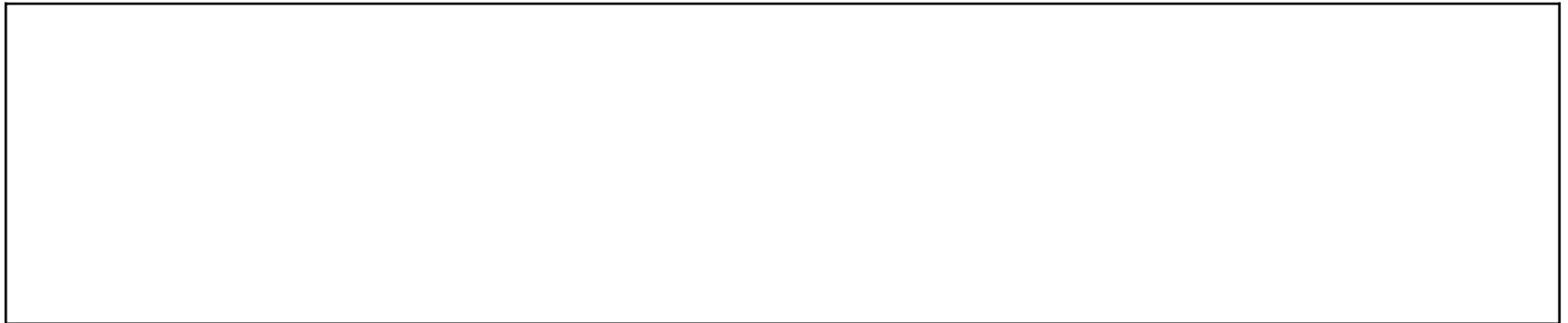
# あなた自身が安全地帯となること



どんな自分も認める

# セルフコンパッションRAINの練習

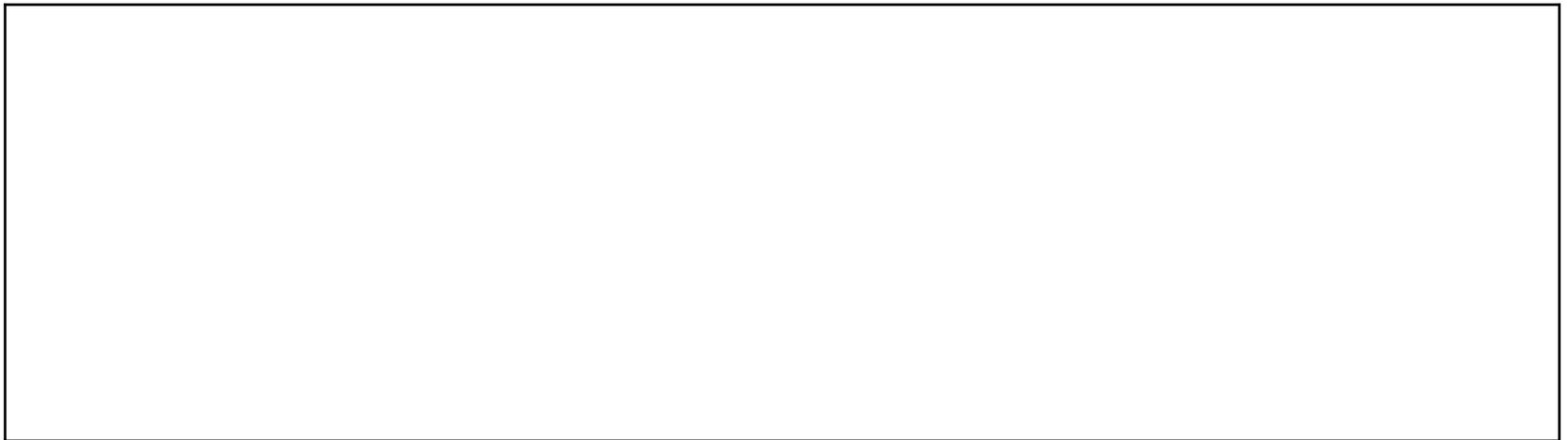
1. 最近、嫌だな、と思ったこと(不安、イライラ、傷ついた気持ち、嫉妬など)を1つ選んでください。練習なので、心がかき乱されるような内容ではなく、軽度な嫌な瞬間を選んでくださいね。

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

2. 心の中で、その場面に入ってください。

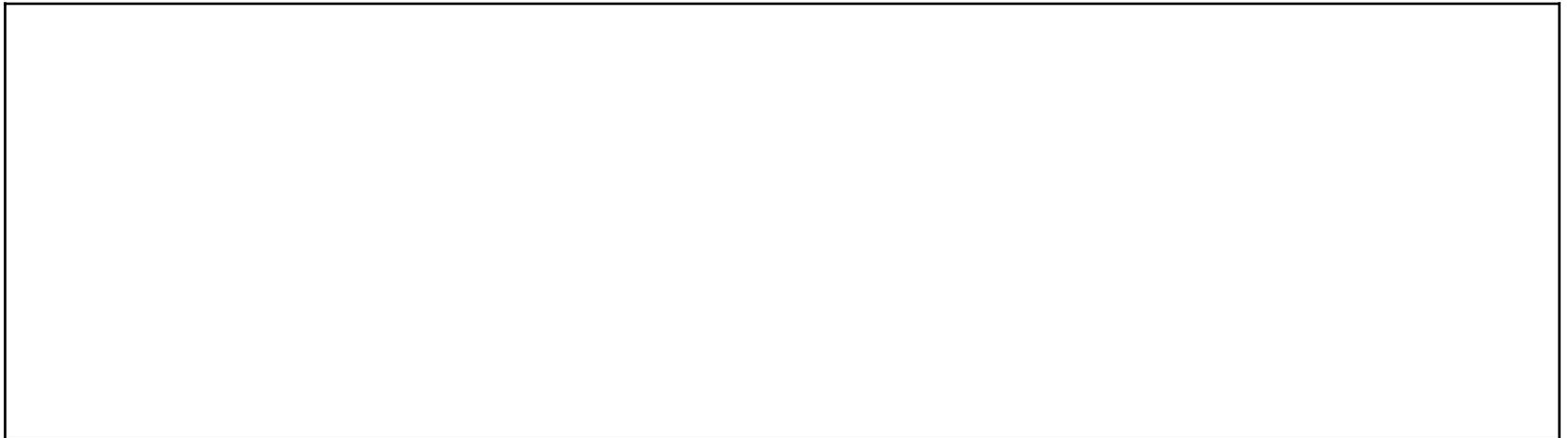
時間、場所、誰かが言った言葉、その人のしぐさ、着ていた洋服、周りにいる人などを、ありありと思いだしてください。

その時どんな思いが湧いてきましたか？

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

3. 嫌な気持ち湧き上がってくる時、その感情に対しどんな反応が出てきますか？

(例:「こんなこと思ったらいけない」と打ち消す、追いついたくなる、無視したくなる、など)

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

4. その気持ちか、体のどこで感じるか、言葉にしてください。

(例：胸のあたりがキューっとする、胸が重苦しい、のどがつまる、おなかにドロドロしたのものがある感じ、頭が痛い、など)

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

5. もっと深く自分に寄り添ってあげるために、自分対話をします。以下のような質問を自分にしてみます。

- 「どうしてそう感じたの？」
- 「何がいやだったの？」
- 「本当はなんて言いたかったの？」
- 「自分がどんなふうに扱われたみたいを感じるの？」

どんな返事が自分から返ってきますか？

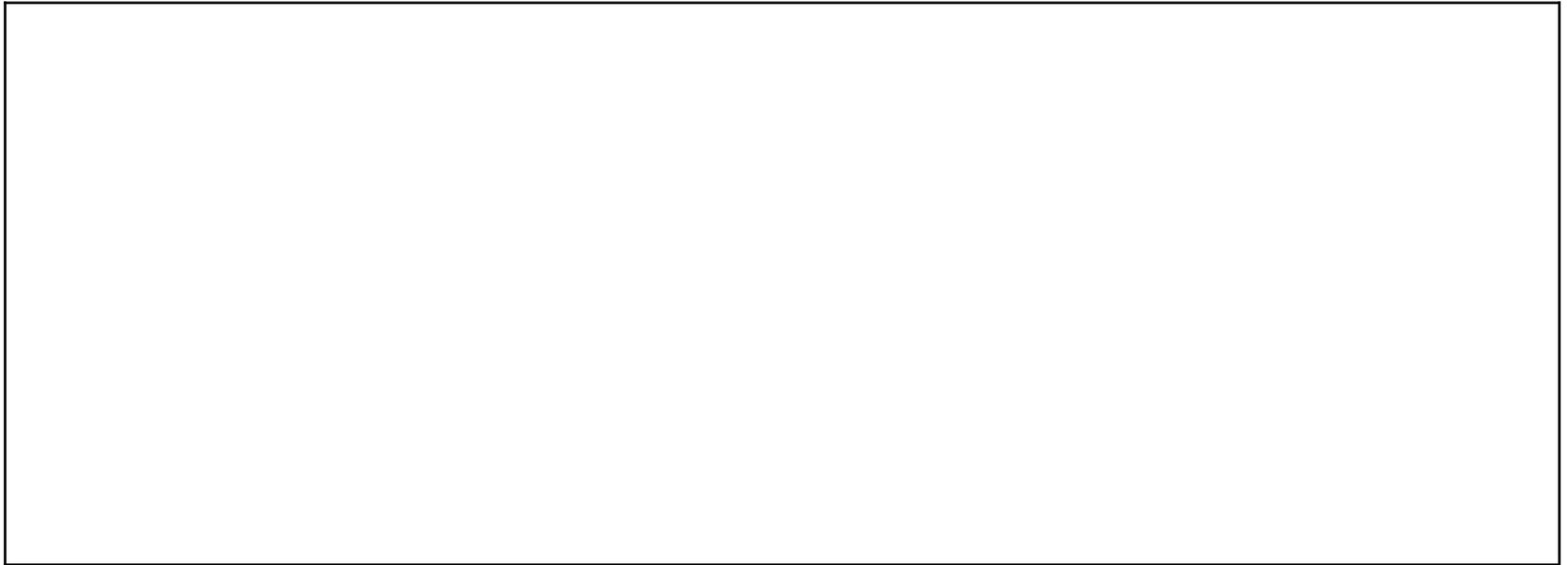
## 6. 自分に、共感・肯定する言葉をかけてあげます。 あなたをホッと安心させてあげる言葉は何ですか？

- 「そうだよね。そう思うよね。(辛いんだね、傷ついたんだね)」
- 「分かってもらえなくて、悲しいんだね」
- 「～ちゃん(自分のこと)は悪くないよ」
- 「このままでいいよ、大丈夫だよ」
- 「大嫌いって思ってもいいんだよ」
- 「今、どうしてほしい？」



7. 上のステップをやってみて、どう感じましたか？

どのステップが特に難しそうな感じがしましたか。それはなぜですか？

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