

第12回 自分を【宝物】のように 大切に扱う練習

セルフコンパッション体感講座



自分を低く見る行動に気づく

「謙虚なことがいいこと」

「人に迷惑をかけちゃいけない」

「自分の要望を通すのは、わがまま」

こんな思いから

「自分のことは後でよい」

「自分ひとりなら、この程度でよい」

「どうせ私ひとりなんだから、

安くすませばよい」

こんなふうに

「自分の価値を低く見る行動」

を知らず知らずのうちにしていませんか？



自分を「最上級のお客様」と思う

- あなたは、自分の「コンシェルジュ」、最高のサービスを提供する人



Five Love Language

愛を表現する5つの言葉

5つの「愛の言語」

贈り物
(プレゼント)



「記念日にプレゼントをもらう」などの贈り物に愛を感じる

言葉 (会話)



「いつもありがとう」「愛してるよ」などの言葉に愛を感じる

スキンシップ
(身体接触)



「手をつなぐ」「ハグする」「キスをする」などのスキンシップに愛を感じる

奉仕・貢献



「代わりに家事をしてくれた」「肩をマッサージしてくれた」などの奉仕・貢献の行動に愛を感じる

時間を共有すること



「カフェで一緒にお茶する」「一緒に映画を見る」などの時間共有に愛を感じる



自分を大切に扱う練習

①大切にしているものと同じように扱う

あなたが大切にしているものは何ですか？

その宝物を、あなたはどのように扱っていますか。

それと同じ扱いを自分にもしてあげる

きれいに磨く

いい場所に置く

そっと触る

なでる

傷がつかないように注意する

やさしく声をかける

ゆっくり休ませる



②心が喜ぶことをする

あなたの心が喜ぶことは何ですか？

例：食べ物、洋服、好きな音楽、好きな場所



③今より一ランク上のことをしてあげる

「自分ひとりなら、この程度でよい」

「どうせ私ひとりなんだから、安くすませばよい」

こんなふうを感じていること、日常生活で何かありますか？

- 心の奥で、「自分は、こんな扱いに値しない」「自分には価値がない」と思っていると、自分のために、手間、ヒマ、お金をかけることに抵抗感がある
- 「自分は大切！」と
思ってる証に、いっぱい自分のために良いことをしてあげる！



心が沈んでる時に・・・

1. どんな自分も存在していい
2. 安心できることをする
3. 疲れたら休む



①どんな自分も存在していい

自分自身を思いやる＝

常に「今ここの自分自身」「自分の本当の気持ち」から出発すること

※本心を押し殺すことは、自分を傷つけているのと同じ



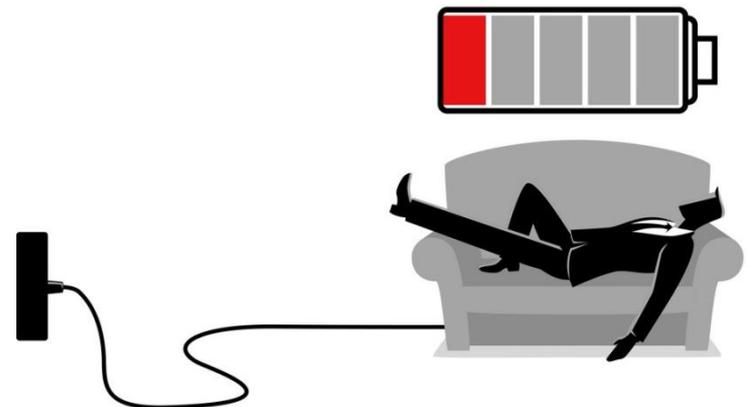
②安心できることをする

- 心のプロセスの最重要は、「安心感」を確保すること
- 感じることが、常にいいとは限らない
- 自分がホッとできる言葉をかける(RAINBOWのNurturing、思いやる)



③ 疲れたら休む

- 疲れている時は、休むことが仕事
- 倒れている時は、回復することが仕事
- 疲れているのに「もっとやらなきゃ！」と、限界を超えて働けば、倒れる
- “休む＝怠け”じゃなくて、“休む＝充電”



自分に10！

- 「自分に10」は、自分自身に対するコミットメント
- 自分に10与えて、初めて、「あなたの」人生を歩むことができる
- 自分に10与えることができた時に、初めて、本当の意味で、人にも10与えることができる

人間だって、花と同じように、水がいる。自分で自分を励ましたり、喜ばせたり、心を生き生きさせないと、心は枯れてしまう。

自分で自分を励ませる人は、すてきな人だ。

人のつらさも、わかる人だ。自分で自分を喜ばせる言葉を、強さを、賢さを！落ち込んだ心を、よいしょと自分で持ち上げて！

天をさして咲く花もあれば、地を向いて微笑む花もあった。それぞれの個性が集まって、光の束になっていた。

そして雪柳は、すべての力を、ただひとつのことに傾けていた。

天から与えられた自分の生命を生きること。自分が種子として持っていたすべてを、表現しきること。

自分本来の姿へと開花すること。それ以外、何も願わなかった。

ほかの花と自分を比べようなんて夢にも思わなかった。人が自分をどう思うかなんて、どうでもよかった。

自分にできるかぎりのことをする事、それしか思わなかった。



今、だれもが個性、個性と簡単に言う。「自分らしく生きる」と言う。

でも本当は、それは茨の道である。みんなと同じようにしているほうが楽だからだ。

そう、自分の道を歩み抜いた人は、だれでも英雄だ。「みんなが一等賞」なのだ。宝冠の人なのだ。

あなたが、あなたを生きることが

あなたの使命です！

それを、今日、自分に誓おう！