

**セルフコンパッション体感講座  
エッセンシャルコース  
第3回講義**

**自分らしさを全開に生きるための実践**

**Seiko Shirai**

# 瞑想： Felt sense prayer 感覚への思いやりの祈り

「Felt Senseの祈り」は、身体や感情に表れる不調を「メッセージ」として捉え、それに優しく耳を傾けることを勧める瞑想

Felt sense prayerの詩をわたしが読むので、自分の中からどんな反応が起こるか、どんな気持ち湧くか、気にかけて自分に集中して聞いてください♪

## 瞑想： Felt sense prayer シェアタイム

感覚への思いやりの祈りを聞きながら  
どんな気持ちや思いが湧きましたか？

他に、どんな感覚、反応がありましたか？

# 「自分らしさを全開に生きる」どんなイメージ？

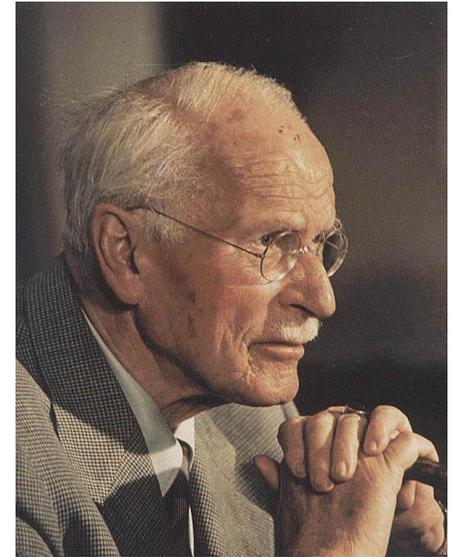
例

- 心が閉じていない、オープン、素直
- 心が軽くて、楽しい
- 自分をさらけ出せる

など

# 気づいていない抑圧された感情が苦しみを生み出す

‘Our suffering comes from our unlived life:  
the unseen, unfelt parts of our psyche.’ ~ユング



わたしたちの苦しみは  
わたしたちが生きていない命からくる  
つまり、私たちの心の中の  
**気づいていない部分、認めたくない部分、  
見て見ぬふりをしている部分、未消化の感情が  
苦しみを生み出しているのだ**

# 感情の抑圧は心に負荷がかかる

「自分が実際感じていることと、自分が許可している感情の間にズレがあると、わたしたちの心は不安定になり、不安がふくらみ傷つきやすくなる」～カールロジャース

**感情の抑圧は、ものすごいエネルギーを消費している**



# 長年の生きづらさは自分からのSOS

- 「あなたは、本当の気持ちを押し殺してるよ！」
- 「本当の気持ちに気づいてないよ！」
- 「あなたの今の生き方には、ムリがあるよ！」

ぶり返すいやな感情や長年抱えている生きづらさは  
あなた自身に、SOSのメッセージを送っている

**自分の中で排除し続けているものは、受け取るまで何度もやってくる！**

# 感情の抑圧・逃避は自分を傷つける

- **本当の自分を押し殺すことは、自分自身を傷つけていることと同じ**
- 自分に対してこれ以上の軽視はない

# 知られたくないと隠している部分が“恥”になる

- 自分の中で見たくない部分、隠している部分があると「そういう部分を持っている自分は、ダメな人間だ」という“恥”の感覚が生まれる
- “恥” (Shame) は「恥ずかしい」という意味ではなく、「自分の存在がそもそも悪い」(I am bad)
- 隠している部分があると、それが足かせになって心が重い
- 人に心を全開に開けない  
→心からつながれない→さびしい人生

# 知られたくないと隠している部分が“恥”になる

- 誰にでも、人に知られたくない部分がある
- ここでよく起こるカンチガイ

「じゃあ、知られたくない部分に気づく、受け入れるということは、人にそれを言わないといけないのか」

言う必要はない。

問題は、「知られたくないから隠している」と

自分の意識の中でも蓋をして、なかったことにしていること

# わたしたちの中には「いろいろな自分」がいる

- ネガティブな自分も、ポジティブな自分も、いろいろな自分が、同時に存在している
- 矛盾している自分もいる
- 「人のことを考えなければいけない」と思っている自分もいれば、
- 「人のことなんか、ほんとは考えたくない。
- 面倒くさい」と思う自分もいたり

# わたしたちの中には「いろんな自分」がいる

- わたしたちの心は、ルールや常識的な価値観に反することを、実際には感じたりするもの
- それが、人間の普通の姿
- それらを、全部ひっくるめて、今の自分

どんな自分も存在していい

どんな感情も存在していい

そのままの大きさを存在させてあげる

なかったことにしない！

変えようとするな！

小さくしようとするな！

⇒それが「受け入れる」ということ

この大きな、大きな愛が  
あなたの人生を  
【根っこから】から変容させて  
本音で生きたい人生を創造する  
見えないチカラ

どんな自分も受け入れたとき  
自分らしさ全開で  
どんどん人生が  
楽しく生きやすくなる

# これからのワークの進め方

- これから講義3回にわたって、あなたの中にある、あなたも気づいていない感情を探求していきます

- 1) 自分の認めたくない部分、排除し続けている部分

- 2) 子どもの頃言えなかったこと、本当は言いたかったこと

- 3) 我慢していること、弱音を吐けないこと

- 講座の中で、核心の部分なので、自分自身のためにできる限りワークに取り組んでみてください

**※去年の動画3回分をアップするので、自分のペースですすめてください**

**※今後の全体講義では、シェア・実践・Q&Aにもっと時間を割く予定です**

# 注意です！！

- 日本の教育によくありがちな、「受け身で学ぶだけ」「講座を聞くだけ」ただインプットしているだけだと心がどんどんモヤモヤしてきます
- **インプットとアウトプットはセットでやる**
- 感じたことを自分の言葉にしないで、ただ講座を聞いてるだけでは深い変容は起こりません

# 今日はウォーミングアップ

- 後ほどシェアする動画3回分で、より細かくやります
- 答えたくない問いには答えなくても大丈夫♪
- やだなーと思ったら、ムリにやらなくてもいいですよ
- そのときは、「なんでやりたくないのか」を言語化しましょう

# 今日はウォーミングアップ

自分の中にある「見たくない部分」を  
ちょっと覗いてみる感覚で、やってみよう♪  
誰にも内容をシェアしないので、安心してやってください

「劣等感」「隠したい」「知られたくない」  
「認めたくない」という呪縛から、自分を解放するためにね😊

ノートとペンかコンピューターか、何か書きとどめるものを持ってきてください

# ワーク1: 自分の認めたくない部分に光を当てる

- 「これは私じゃない」「こんな自分はいや」と感じて隠してきた部分は？たとえば劣等感、怖さ、嫉妬、依存など
- 「人には見せたくない」と思っているのはどんなところ？
- 「ダメだ」と思って押し込めてきた自分は、どんな自分？
- “こういう自分はダメ”と思う部分に、名前をつけるとしたら？

★そのとき感じている体の感覚や感情にも、やさしく気づいてみてください

★書くことで、自分の中で長く誤解されてきたその部分に、少しずつ理解が生まれてきます

# ワーク2: 子どもの頃に言えなかった 気持ちに光を当てる

- 子どもの頃、誰かに言いたくても言えなかった気持ちは？  
例：“やめてほしかった”“見てほしかった”“ほめてほしかった”など
- どんな気持ちを、子どもの頃に飲み込んでいた？
- “本当は、私を〇〇してほしかった” 〇〇に入る言葉は？
- その時の私を誰かが抱きしめてくれたとしたら、どう感じると思う？
- 言えなかった(言わなかった)あの時の私は、どんな気持ちだった？
- どうして言えなかったんだろう？何を恐れていたんだろう？

★思い出すことがつらければ、思い出さなくてもかまいません

# ワーク3: 我慢していること、弱音を吐けないことを 書き、本音を言葉にする

• あなたが弱音を吐けないことは何ですか？

例: 助けて／できません／休みたい／したい・したくない／  
苦しい／疲れた／仕事(学校)行きたくない／お金ない

2. 本当は言いたいのに我慢していることは何ですか？

例: 助けてほしい／さびしい／認めて／いやだー！／別れた  
い／大好き／きれい／お金返して／もう帰りたい

# シェアタイム

- やってみて、どんな感じがしましたか？
- 今、感じていること、感想・疑問・気持ち、心にあることをチャットにシェアしてみよう

# むずかしいワークに取り組んだ自分へ一言

ウォーミングアップとはいえ、いろんな感情が渦巻いたのではないのでしょうか。

今、ここまで書き出したあなたに、どんな言葉をかけてあげたいですか？

かなり盛ってほめてあげてください(笑)

# どんな自分も受け入れるワーク：好きなこと編

- ペアで行います（お誕生日月が早い人が最初にAになる）
- 最初の人（A）が「あなたの好きなことを教えてください」と質問
- このとき、相手が自然に答えたいくなるように、オープンでいるように心がけてくださいね
- 答える人（B）は、頭に浮かんだことを言います  
何でもかまいません。同じことを何度も言ってもいいです
- Aは、「ありがとう」「すてきですね」などと返答して  
また「あなたの好きなことを教えてください」と質問します
- これを1分繰り返し、交代します

# シェアタイム

- どうでしたか？
- 思いやりのある声を演じるのはどんな感じがしましたか？
- 自分に自由にありのままを表現させることはどんな感じでしたか？
- ありのままにいることは意外に簡単でしたか、難しかったですか？

チャットに書きこんでみよう～

# 今日気づいたことを 日常で少しでも活かすとしたら？

例：

- 「本当は何を感じてるの？」と自分に問いかける
- 感じたことを、スルーせずに、言葉にする

# 今日のまとめ

- 気づいていない部分、認めたくない部分、見て見ぬふりをしている部分、未消化の感情が苦しみを生みだす
- 長年の生きづらさは自分からのSOS
- 自分の中で排除し続けているものは、受け取るまで何度もやってくる
- 本当の自分を押し殺すことは、自分自身を傷つけていることと同じ
- どんな感情も存在していい
- そのままの大きさを存在させてあげる 小さくしない！
- インプットとアウトプットはセット