

自分をいたわる「セルフ・コンパッション」

京都府農協健康保険組合

仕事や人間関係、家事・育児など、日常生活で不安やイライラを感じることは多いもの。失敗をしたとき、苦しいとき、こんな自分ではダメだと自信をなくし、自分を責めてしまうと、気持ちはどんどん落ち込んでしまいます。そんなときに取り入れたいのが、「セルフ・コンパッション」という考え方です！

疲れたココロを癒す「セルフ・コンパッション」

「セルフ・コンパッション」とは…

“自分への慈しみ”を意味し、**他者を思いやるように、自分自身のことを大切に思うこと**です。

ここ数年、ストレスマネジメントやメンタルヘルスケアの領域で注目され、研究の進んできた手法の一つで、免疫機能の回復を促すことや抑うつや不安を下げることで、幸福感やポジティブ感情を増やすことがわかってきています。



✓ まずはご自身の思考の傾向を確認しましょう！

- 自分にとって重要なことを失敗したとき、無力感や孤独感で頭がいっぱいになる
- 気分が落ち込んだとき、多くの人がおそらく自分より幸せだという気持ちになりがちである
- 気分が落ち込んだときには、間違っただけのことすべてについて、くよくよと心配し、こだわる傾向にある
- 自分自身の欠点や不十分なところについて不満に思っているし、批判的である
- 自分のパーソナリティーの好きでないところについては、優しくなれないし、いらだちを感じる

チェックがつく項目が多いほど「セルフ・コンパッション」を高める必要があります！

「セルフ・コンパッション」の3つの要素

「セルフ・コンパッション」は決して、弱さや甘え、自分勝手なことではありません。自分をひとりの人間として尊重し、思いやりを向けていくことによって、苦しさが和らぎ、自然とエネルギーが湧いてきます！

自分への
やさしさ

Self-Kindness

自分に厳しく批判的にならない。

共通の
人間らしさ

Common humanity

つらい経験を、自分だけではなく、誰でも経験するものと捉える。

あるがまま

Mindfulness

良し悪しに関係なく、目の前の現実があるがまま受け入れる。

自分に思いやりを向ける4つのワーク

何かがうまくいかないときや、苦しさを感じて自分を批判してしまいそうとき、まずは一つ試してみましょう！

1

呼吸のリズムを感じる

自分が一番心地よく感じる呼吸のリズムを見つけます。
吸う・吐くのが揃わなくてもOK！



2

思いやりにあふれた友人をイメージする

その人だったらどんな言葉をかけてくれるかを思い浮かべ、自分にその言葉をかけてみましょう！



3

安全で居心地のいい場所をイメージする

実在する場所でも、想像上の場所でもOK！
その場所で、自分がのんびりとくつろいでいる姿をイメージしましょう！



4

自分で自分を抱きしめる

目を閉じリラックスした状態で、両方の腕を交差させ、自分で自分のことをハグするように抱きしめます。
安心感、優しさ、温かさなどを味わいましょう！



参考：「マインドフル・セルフ・コンパッションワークブック」クリスティン・ネフ他著（星和書店）
「マインドフル・セルフ・コンパッション入門 自分を思いやるレッスン」岸本早苗著（大和書房）