

セルフ・コンパッション

～自分に優しくする方法～



藤瀬涼花

目次

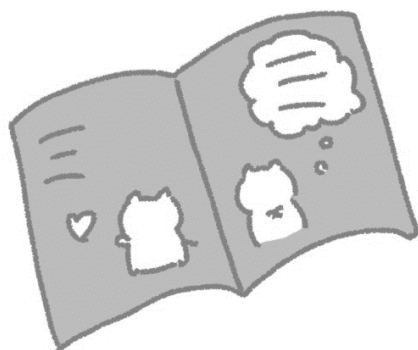
はじめに

第1章 自分に優しくすることと、甘えの違い

第2章 セルフ・コンパッションの3つのポイント

- 1 自分に対する優しさ
- 2 共通の人間性
- 3 マインドフルネス

第3章 まとめ



はじめに

あなたは、友達や家族、他者に思いやりや優しさをもって接していますか？多くの人が、「思いやりをもって行動しなさい」「人に優しくしなさい」と言われてきて、そうしているのではないかと思います。では、自分に対してはどうですか？あなたは、「人に厳しく、自分に厳しく」しなければならないと思い込んでいませんか？必要以上に、自分をいじめてはいませんか？「自分に優しくする」と聞くと、自分を甘やかしている、わがままだ、そんなことをしたら怠惰な人間になってしまう！と思うかもしれません。しかし、「思いやりをもって、自分に優しくする」ことは、自分を甘やかすこととは違います。自分に優しくする方法を身につけると、もっと人にも優しくなることができます。さらに、怠惰になったりわがままになったりするのではなく、前向きな心で、自分のためにはもちろん、人のためにも、もしかすると社会や世界のためにもなる行動をすすんでできるようになっていきます。これは、よりよい人生を描いていくために、とても重要なことです。

この話を聞いて、「自分を大切にすることが大事なことくらい、知ってるよ!」という人もいるかもしれません。近年多くの歌や小説、アニメ、ドラマなど様々な創作・作品から「ありのままの自分」や「自分を愛すること」などについてのメッセージが発せられています。これによって、その重要性を認識している人も増えてきていることでしょう。しかし、多くの作品は、その方法、つまり、どうしたらありのままの自分を愛し、認められるのか、どうしたら自分に優しくできるのかについて詳細に語ることはありません。そのため、自分を大切にしたいくても、どうしたらよいかわからなくて困っている人もいるのではないのでしょうか。



セルフ・コンパッションは、自分に優しく、大切にするための具体的な方法について示してくれるものです。始めは困難に感じる部分もあるかもしれませんが、実践を通じて、少しずつ自分に優しくする方法、自分に自愛の心を向ける方法を身につけることができます。セルフ・コンパッションを自分のものとするのができれば、突発的な負の感情に振り回されたり、ネガティブ思考の渦にはまったりすることを防ぐことができますようになります。もしネガティブな状態になったとしても、そこからより早く立ち直ることができるようになります。それによって、あなたは限られた時間をネガティブな反芻思考ではなく、自分や自分にとって大切にしたいものに対して、前向きに使えるようになるでしょう。そんな日々を想像したらワクワクしてきませんか？

もしかすると、この話を聞いただけではそんな都合の良い話あるの？怪しいなと思うかもしれませんが、最後まで一緒に読んでもらえたら、自分に優しくすることがどれだけ大切で、役に立つことなのかを理解してもらえと思います。

ねこちゃ

ひとには優しくできるけど、なかなか自分を大切にすることができなくて、よく落ち込んでしまう。みんなのことが大好きで、とっても思いやりのあるねこ。



一緒に自分に優しくする方法を知っていこう！よろしくね。

せんせー

自分に優しくする方法（SC）について教えてくれる。



楽しく実践できるよう、サポートがんばります！

第1章

自分に優しくすることと、甘えの違い





セルフ・コンパッション
ってなんだろう？

簡単に言うと、「**自分に対する優しさ**」のこと。

あなたが友達や家族、他者に接するのと同じように、
自分自身にも思いやりをもって、優しく接しようという
考え方です。

あなたは自分に
優しくできていますか？



思うような結果が出せなかったときや、理想と現実を比較してしまったとき、または他の人と自分を比べたとき、
落ち込んで、自分を批判してしまうことはありませんか？



でもそれって、とってもつらくて苦しいときを過ごしている
んじゃないでしょうか。

自分に優しくする方法を身につけると…

- 必要以上に悲しい気持ちにならない
- 落ち込んだ状態から早く回復できる
- 気持ちを安定させられる

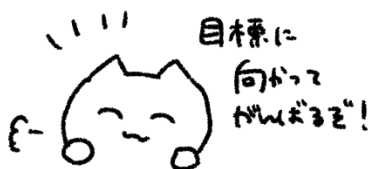


えっ、そんないいことがあるの！
落ち込んでも、早く元気になれるのは
嬉しいな。

でも、自分に優しくするのって、甘え
じゃない？ぼく勉強頑張らなくなりそう。

それが逆なんです。

セルフ・コンパッションは、自分を憐れんだり、自己中心的になることとは違い、自分に優しくすることで、次にまた**前向きな行動**ができるようになります。

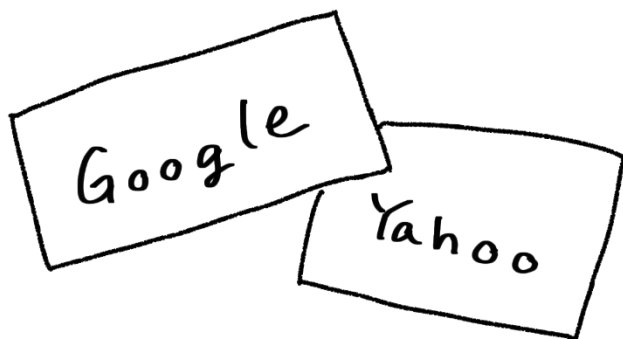


目標に
向かって
がんばるぞ！



う〜ん、でもなんか信じられない。
本当に効果あるのかなあ

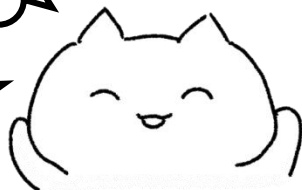
セルフ・コンパッションの1つの要素である
マインドフルネスは、ビジネスでも用いられていて、
業務のパフォーマンスが向上したという結果が出ています。



また、マインドフル・セルフ・コンパッションのプログラムの
参加者は、未受講の人と比べてストレスが軽減したり、
糖尿病の患者さんの血糖コントロールがよくなるなど、
心身への好影響がわかっています。

セルフ・コンパッションは、
科学的に裏付けされた方法なんだね。

ちょっとやってみたくなってきたよ!



第2章

セルフ・コンパッションの3つのポイント

1



2



3





セルフ・コンパッションには、3つの大切なポイント・要素があります。一緒に1つずつ見ていきましょう！

1 自分に対する優しさ

もし、じぶんの弱点を目の当たりにしたり、失敗してしまったら…

- 責めるのではなく、**理解**しましょう。
- 思いやりのある言葉かけで、自分を積極的に慰めます。



悩んでいる心を和らげ、落ち着かせることができます！



注意



これから実践を紹介しますが、重度の精神疾患の方・現在病院にかかっている方は主治医の先生と相談して行ってください。また、実践内容に抵抗がある方・精神状態が優れない方は無理をして行わないでください。

「自分に対する優しさ」を実践してみよう!

友達や家族に接するときと同じように、思いやりのある言葉をかけながら…



自分をハグしたり



頭を撫でたり

少し恥ずかしい人は、腕を抱えたり、さすったりするのも良いですよ。



← 手のあたたかさを
感じよう!

君は君のままでだいじょうぶ。
自分に優しくしてもいいんだよ。



2 共通の人間性

共通の人間性とは、少し難しい概念ですが、わたしたち人間の人生が相互関連的な性質を持っていることを理解することを意味します。つまり、優しい人も意地悪な人も、自分の友だちもそうでない人も、すべての人間は程度や内容は違えど、同じように喜んだり悲しんだり、悩んだりするものだということを意識・理解するということです。

わたしたちは、辛いとき、苦しいときほど、他者と自分自身を切り離して考え、視野が狭くなり、孤独のループに陥ってしまいます。このような状態では、自分にも他者にも優しくすることはできませんよね。

そういったとき、共に喜び悲しむ、同じ人間の「仲間」がいるということを意識することで、孤独感や果てしない不幸の感覚から開放されるでしょう。



仲間がいるよ。味方がいるよ。忘れないでね。

「共通の人間性」を実践してみよう！



共通の人間性を意識するには、
想像力が不可欠です！

実践① 画面の向こうの人

SNSなど、ネットを通じて人とやり取りするとき、画面の向こうの相手が同じ「人間」であるということを強く想像・意識して行動してみましょう。相手を1人の人間としてどこまでイメージすることができますか？

実践② 味方リスト

喜びや苦しみを共有できる存在を並べたリストを作ってみましょう。思いが一方通行でも大丈夫です。友達や家族、先生、よく行くお店のスタッフさん、SNSでフォローしている人など。

これは、落ち込んで孤独感に苛まれたとき、共通の人間性を思い出すのに役立ちます。もしリストの相手とすぐに関わることができなくても、相手が自分と同じ人間であること、喜怒哀楽をもっていること、そして人生が相互に関わっているということを意識してみてください。

3 マインドフルネス

マインドフルネスとは、**今、ここで**起こっていることに対する正確な理解と中立的な受容を意味します。

これは、初めて行う人には難しいかもしれませんが、もうひとりの自分が空から自分を見ているような感覚、つまり、メタ視点で自分を見るという風にとらえると良いでしょう。空の上のあなたには何が見えているでしょうか？

これはすぐにできるようになるものではないので、筋トレや勉強のように練習が必要です。



人生における苦しみは、いくら取り除こうとしてもキリがなく、完全に逃げ切ることもできません。そのため、苦しみと戦ったり逃げ続けたりするよりも、マインドフルネスでそこにある苦しみを認め、受け流していくほうが良いと思いませんか？

マインドフルネスによって、精神的な余裕を生み出すことができれば、共通の人間性も意識しやすくなりますよ。



「マインドフルネス」を実践してみよう！

1. 1日のうち、マインドフルになる時間を決めておきましょう。
まだ疲れていない早い時間がおすすです。
例：歯磨き、通学、朝食のときなど
2. その時の行動に注目しましょう。この後の予定などはなるべく考えず、そのときその瞬間に集中してください。
3. 特定の考えや感情が湧き上がったとき、心に留めておきましょう。メモに残してもいいですよ。
4. もし自分を見失ったら、頭の中で「自分を見失ったな」、「今意識がどこかにいっていたな」と言って、戻ってきましょう。



集中できないときは…



感情が高ぶっているとき、
マインドフルに集中するのは
難しいですね。

そんなときは、一度「横においておく」！

- 美味しいものを食べる
- 趣味を楽しむ
- 信頼できる人と話す

など。

いったん気を紛らわせるのも作戦です。

生理的欲求を満たすことも、マインドフルになるために必要なことです。**食事・睡眠、適度な運動**はできていますか？

これらによって、少し落ち着いたたら、またマインドフルネスに戻ってきてみてください。

第3章

まとめ



セルフ・コンパッションは、これまでに紹介した3つすべてを意識して、積極的に自分をなだめることが大切です。あなたのペースで、少しずつ練習してみてください。



ねこちゃ、セルフ・コンパッションはどうでしたか？

練習して、落ち込んでも、早く元
気になれるようになってきたよ。
嬉しいな！

僕もう自分のこと大事に
ケアできるよ！



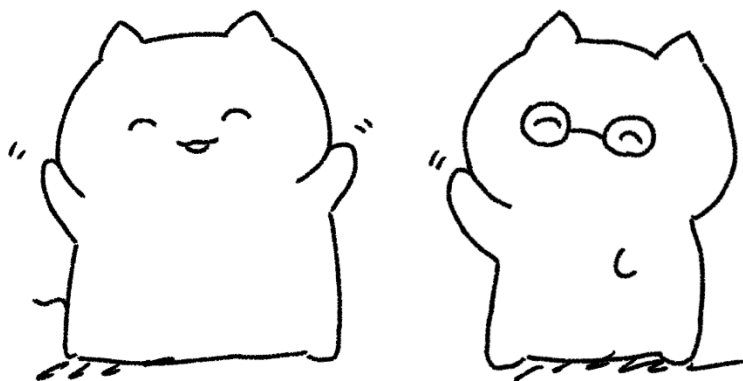
それは良かったです！

1人でケアしているときも、自分
「で」どうにかするのではなく、自
分「から」どうにかするという、他
者との関わりの中で行動を起こす
イメージをもって、これからも
実践していきましょう。

ここまで読んでくれて
ありがとう！

あなたと一緒にセルフ・コンパッションを
学べてうれしかったよ。

またいつでも ぼくたちに 会いに来てね！
ぼくたちはずっとあなたの味方だよ。



ねこちゃとせんせーより

参考文献

- Kristin Neff. (2011). “Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself”. William Morrow Paperbacks. (クリスティー・ネフ 石村郁夫・樫村正美(訳) (2020). セルフ・コンパッション—あるがままの自分を受け入れる— 金剛出版)
- Russ Harris. (2020). “Doing What Matters in Times of Stress”. WHO
- Steven C. Hayes, Ph.D. & Spencer Smith. (2005). “Get out of Your Mind & Into Your Life: The New Acceptance & Commitment Therapy”. New Harbinger Publications. (スティーブン・C・ヘイズ, スペンサー・スミス 武藤崇・原井宏明・吉岡晶子・岡嶋美代(訳) (2015). ACT (アクセプタンス&コミットメントセラピー)をはじめ—セルフヘルプのためのワークブック—. 聖和書店)
- ヤファーが取り組むマインドフルネス研修とは? | Beyond Health | ビヨンドヘルス (最終閲覧日: 2022/02/16)
<https://project.nikkeibp.co.jp/behealth/atcl/feature/00003/031000083/>



セルフ・コンパッション～自分に優しくする方法～

2022年2月17日 第1版 発行

著者 藤瀬 涼花

イラスト すちゃ

アンケートにご協力お願いします!



<https://forms.gle/u55izLJZNpSjcvEA6>