

自分の心と体に今日は何する？

ごほうび アクション

体はもちろん、心の元気を保つためには、楽しさや達成感を感じられる活動が大切です。とまどいが多い日々の中、いつも以上に頑張っている自分の心と体に、一日に一つでもごほうびアクションを！



Self-kindness

自分に優しく

厳しく批判的にならない。自分に理解を示し、いたわり、優しく接する。

Common humanity

つながり感

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。「みんな同じ」と気付くことで、孤立感から抜け出せる。

Mindfulness

あるがまま

感情にのみ込まれず、「今ここ」に集中。良しあしに関係なく、目の前の現実をあるがまま受け入れる。

大丈夫。何とかかなる



忙しい人、頑張る人こそ試してほしい
もしも、家族や親しい人、大切な人が困ったり、悩んだりしていたらどうしますか？ 慰める、手助けできることはないか考えるなど、相手を「思いやる」感情が起こってくるのではないのでしょうか。
セルフ・コンパッションとは、自分が大変なときに、他者へ向けるのと同じように、思いやるの心を「自分に」向けていくというもの。
自分で自分を甘やかすようでも最初のうちは抵抗を感じるかもしれませんが、つらいとき、息苦しさを感じたときなどに、左の3つのポイントを意識して、自分に優しい言葉を掛けてみてください。続けるうちに自然と自分を思いやれ

自分にも他人にも優しく
忙しいときや悲しいとき、真面目で勤勉な人ほど自分を追い込んで、身も心もへとへとになってしまいがち。そんなときこそ、思いやるの心を自分に向けてください。
一人で悩むことから抜け出せると、周りを見渡す余裕が生まれてきます。周りが目に入るようになり、他人の状況や立場を想像できるようにもなってくるでしょう。それに伴い、他人を思いやる気持ちも自然と生まれやすくなり、いつしか自分にも他人にも優しくなっていくはずですよ。
苦しいときや悲しいとき、真面目で勤勉な人ほど自分を追い込んで、身も心もへとへとになってしまいがち。そんなときこそ、思いやるの心を自分に向けてください。



思いやりの心を自分に向ける
「セルフ・コンパッション」



頑張る自分へ

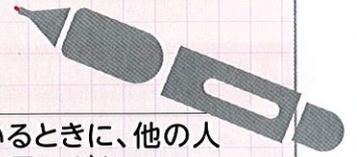
おすすめ セルフ・コンパッション!

まずは自身の思考の傾向を確認します。

チェックがつく項目が多いほどセルフ・コンパッションの必要性大です。

知らず知らずのうちに
頑張り過ぎてているのかも?

思考の傾向チェック



- 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
- 自分自身について批判的に考えてしまいがち
- 気分が落ち込んだとき、多くの人が自分より幸せだという気持ちになりがち

- 自分が悪戦苦闘しているときに、他の人はもっと楽をしていると思いがち
- 失敗をしてしまったとき、孤独感や無力感で頭がいっぱいになる
- 何か苦痛を感じているとき、その出来事を大げさに考える傾向がある

実践!

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、苦しさを感じて自己批判が始まりそうなときなど、まずは一つ試してみてください。

ワーク 1

自分をなだめる 呼吸のリズムをつかむ

自分が一番心地よく感じる呼吸のリズムを見つけます。“3つ数えながら吸って、3つ数えながら吐く”から始め、自分のリズムを見つけてください。吸う・吐くの数が揃わなくてもOK。



ワーク 2

思いやりの象徴の ような人をイメージ

実在する人、架空の人、ドラマに出てくる人など誰でもOK。思いやりにあふれた人をイメージして、その人だったらどんな言葉を掛けてくれるかを思い浮かべ、自分にその言葉を掛けてください。



ワーク 3

安全な場所をイメージ

自分の部屋、なじみのカフェ、子供の頃好きだった公園など具体的な場所でも、繭の中や雲の上など想像上の場所でもOK。自己批判モードになった自分をほぐしてくれます。



ワーク 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、腕をクロスさせ、上腕を交互にゆっくり軽く叩きます。安心感、優しさ、温かさなどさまざまな感覚を味わってください。



不安や悩みに圧倒されそうなときにこそ試してみてください

つらい思いをしている大切な人をいたわるように、自分に思いやりの気持ちを向けてみてください。苦しさが和らいで、自然とエネルギーが湧いてくるはずです。



がんばり
ました!

監修

臨床心理士、心理学博士
関屋裕希 せきや ゆき

東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野客員研究員。早稲田大学第一文学部心理学専修卒業、筑波大学大学院人間総合科学研究科発達臨床心理学分野博士課程修了後、2012年より現所属にて特任研究員として勤務。専門は産業精神保健（職場のメンタルヘルス）。業種や企業規模を問わず、ストレスマネジメントに関する講演、コンサルティング他、執筆活動を行っている。