

セルフコンパッションとは

自分へのやさしさ

共通の人間性

マインドフルネス

他人には優しくできるのに、
自分には厳しいこと、ありませんか？

セルフコンパッション ≠ 甘やかすこと

親しい友人にするように、
自分にもやさしくする力、
それがセルフコンパッションです。

どんな声かけが安心につながる？

支える言葉

「それで大丈夫」

「よくやってるよ」

安心を生む言葉

責める言葉

「もっと頑張れ」

「そんなことじゃダメ」

自分を追い詰める言葉

親しい人にどんな声をかけますか？

同じように、自分にもやさしい言葉を。

自分にやさしくすることは



「自分を守る行為」は回復のために必要

やさしさ ≠ 弱さ

心の筋肉を休ませてあげる時間をとることで、
回復力が高まっていきます。

「〇〇しなきゃ」に潜む思い込み



自動思考の例 「休んじゃいけない」

「もっと成果を出さなきゃ」

自動思考 = 考え癖
義務感やプレッシャーの元になります

まず"気づく"ことがスタートです

ワーク①：友人がかけてくれそうな言葉は？

あなたの今の悩みに対して、親しい友人ならなんと行ってくれそうでしょうか？



やさしい言葉を思い出してみましょう

「よく頑張ってるよ」

「無理しなくてもいいよ」

「あなたは大丈夫」

あなたならではの友人の言葉を
想像してみてください

少し目を閉じて、想像してみましょう
その言葉が自分にとって、どのような安心感をもたらすか感じてください

言い換えのヒント

否定的な思考	→	言い換え例
〇〇しなきゃいけない	→	〇〇できたらいいな
なんでできないんだ	→	少しずつでいいからやってみよう
自分はダメだ	→	今はつらい時期かもしれない

「～しなきゃ」という思いを、
「～できたらいいな」と柔らかく変えてみると、
気持ちに少し余裕が生まれます。

思考を柔らかくするリストづくり

あなたがよく使う「否定語」をいくつか思い出し、
「中立語」「希望語」へ変換してみましょう。

変換例

「ダメ」

→

「今はまだ」

「無理」

→

「少しだけ」

「どうせ」

→

「できたらいいな」

まずは言葉から変えていきましょう
あなたの日常でよく使う否定的な言葉を思い出し、
より優しい表現に置き換えてみてください。