



おかえりなさい

Welcome back!





Discovering Self-Compassion

自己愛を見つける



自己愛は 身につけられる技能である

- 探究と実践を通して、自分のことをもっと好きになり、大切にできる技能は育てることが出来る
- 私たちが経験するところの全ての自分が傷つく避けることができない瞬間において、自己愛は最重要である。





今日学ぶことは何か

1. セルフコンパッションの意味するところ
2. なぜセルフコンパッションは、時に難しく感じてこれによってどんな助けになるか。
3. 他者との関わりの中でのコンパッション(つながり、自分を含めた思いやり)
4. セルフコンパッションを求める旅を続けること
/ ここからどこへ行くのか





コンパッションとはなにか

(同情・哀れみ)

(名)不幸に見舞われた他者に対する深い慈しみの感情のことでありその悲しみを和らげようとする強い望みも同時に発生する。





セルフコンパッションとは何か

セルフコンパッションは、単純に他人に対してやっている親切を自分にも同じようにしてあげるということなのである。

- 自分にサポートしてやる
- 自分自身に優しくする
- 前向きでいる
- 希望を与える
- 共感を大事にする
- 自分がどう感じているかに気付く
- 人とつながりをもつ



セルフコンパッションの重要な要素

- **自分に優しくあること** – 自己判断や批判から離れる実際の又は想像上の個人の短所による痛い思いをした時には自分に対して暖かく愛を持って接すること。
- **人とつながりがあること** – 孤立との対極。人間として見れば、誰しも違っていることよりも似ているところの方が多いと認識すること。
- **注意深さ** – 現在の瞬間にいと自覚を持ちその今を受け入れ、決めつけたりしない。





セルフコンパッションを高める利点

セルフコンパッションであることと、幸せのための重要な要素の間には、強いつながりがあると示す調査の数が増えている。

- うつ、不安、ストレス、恥、中毒、身体的に劣るというイメージのような後ろ向きな状態がより少なく。
- 幸福、楽観、より健康的な身体、社会的な関係性
かしこさ、興味、回復力、人生への満足度などのような
前向きな状態と強く結びついている。

Useful link: www.selfcompassion.org





Activity

アクティビティ

- **Examples of when I am not compassionate to myself**



自分を大切に思えない
時の例

- **What could I do differently?**

違っていたら
何ができたか





憶えておきたいこと

- 自分の思考を巡らせることは簡単なことで、特に自分自身のことについての思考は事実として深めやすい。もし、不幸だと感じている時には、自分自身をふり返ってもそんな風に見えることだろう。
- 考えた通りでなければならないということはない。必ずしも思考と実態は一致しない。
- 気分が落ち込んだ時や不安になった時は
- 私たちの想像は誇張がひどくなりやすい
そして、信じ込んでしまいやすくもなる。





Self care

セルフケア

セルフケアの実習はセルフコンパッションを深める助けになる

Practising self care helps us cultivate self-compassion

セルフコンパッションは、私たちが自分自身のために真に健康なふるまいをすることを助ける。

私を卑下し気分を悪くさせる
私の頭の中の声に代わり
自分が欲している優しさや理解
を広げるのだ





Activity

アクティビティ

Why is it hard to be kind to ourselves?

セルフコンパッションは、自己中心になることでも、自分をかわいそうだと思うことでも、まして簡単なことでもない

Self-Compassion is Not
Self-Centeredness, Self-Pity,
or Easy!

SELF-COMPASSION WEEK www.drmontedavenport.com





セルフコンパッションではないもの

- 多く的人是セルフコンパッションに疑いや誤解があり、そのために実行に移せないでいる
- 何がセルフコンパッションではないのかを深く考えることで、私たちはセルフコンパッションを実行することを許せるようになるかもしれないし、真にセルフコンパッションを理解できるかもしれない。

セルフコンパッションは自分をかわいそうと思う ことではない



- セルフコンパッションにより、誰もが傷つき、誰もが意図して傷を増やそうとしていないことを忘れないでいられる。
- セルフコンパッションは、より受け入れられやすくより前途ある方法として捉えているものだ

セルフコンパッションは弱いわけではない



- セルフコンパッションは、実はとても強力である。困難に直面した時に回復を助けてくれるほどの強さがある。



セルフコンパッションは1人よがりではない



Self-care is
not selfish.
You cannot
serve from an
empty vessel.

セルフケアは1人よがり
ではない。
空の器からは何も
受け取ることはない。

- セルフコンパッションは自分を他人の中にも含める考え方、人類みな共通であるというそれに関りがある
- この考え方のおかげで、私たちは区別されている感覚や孤独である感覚を覚えないでいられる。



セルフコンパッションは 自分を評価することと同じではない

- 自己評価は、自分はいいい人か悪い人かといった、価値があるかという普遍的な評価、判断を含む。
- 自己評価は、自分が成功しているかどうかを基準とする。私たちは今までの成功を社会的生産や仕事の成果などの違った物事に当てはめて考えるだろう
- セルフコンパッションは判断を含まない。





セルフコンパッションは 自分を甘やかすことではない。

- 真の意味で必要な優しさである。

“
私は、自分をケアするということ
は、自分を甘やかすこと
ではないと思うようになった。
セルフケアは1つの生存手段
である。

Audre Lorde
#WISEWORDS





セルフコンパッションは“悪い行い”に対して 何か、言いわけをするということではない

GIVE YOURSELF A BREAK... YOU
ARE DOING THE BEST YOU CAN,
AND IT'S ENOUGH.

少し休もう...
できるかぎりの
ことをやっている
そして、もう十分
なんだ

- モチベーションを害するというだけでもない、人々は実際、否定的なそれよりも肯定的な協力に対してよりよい反応をする傾向がある



- 私たちは“自分にはこの親切を受けるだけの価値がない”
と思うかもしれないが、その価値はある。
- 私たちは“同情を経験したことがないから、きっとセルフコンパッションを
理解できない、活用できない”
と思うかもしれないが、セルフコンパッションは習得可能な技能である
- 自己批判は、安全で適しているものと感じるかもしれないが
- それは数年後に自分を卑下するような枷になりかねない。
- これは、このパターンが変えられないという意味ではない。





足を引っ張ってしまう考えた方

- 心にふたをする
- 読心術
- 予言
- 比較と絶望
- 自己批判
- ~すべき、~でなければならぬ
- 終末思想
- 感情で動く
- 白黒の二極で考える
- 山とモグラ塚⇒大げさにしない
- 評価と判断
- 記憶





注意深さとセルフコンパッション

- 注意深さとは何か
- なぜセルフコンパッションに関わるのか
- どうやって自分の生活に落とし込めばいいか





注意深さはどうやって高めるか

注意深さとは

あらゆる感覚、感情、思考に気づきながらも、それらを考えすぎないようにする。

瞬間に意識を残し、何が残っているのかを即時に理解する。

思考や感情はあくまで、それらであり、必ずしも真実ではないと受け入れ、上手く付き合っていく。

過去や未来をあれこれ考えるのではなく
“明日は明日の風が吹く”
の精神でやっていく。



(注意深さ) マインドフルネスとセルフコンパッション

- マインドフルネスは重要である。何故ならそのおかげで、私たちはより物事に気がつき、物事をありのまま受け入れられるからである。その際問題解決に焦点を当てた状態になることもない。
- 痛みをどうにかしたい直したいと思うのは普通のことである
- しかしながら、自分を鼓舞すること、痛みを拒絶し否定することは、長い目で見た時に多くの問題を引き起こす可能性がある。
- セルフコンパッションのおかげで、自分に心を配り、批判が故の痛みではなく優しさが故の痛みがあると認めることができる





他人への思いやり

- 他の人に対しての思いやりは、セルフコンパッションと関わっている。
- 他の人のケアをする一方で自分のケアも必要である。
- これは、いつも簡単にいくわけではない。





つながり

- セルフコンパッションは他者の思いやりを受けると自分自身を認めてあげることを含む。
- 人間である私たちは、相違点より共通点の方が多い。
- 社会に適合していない、幸せ、罪悪感などの感情といった、私たち誰もが共通している経験があると知る。





グループワーク セルフコンパッションを再体験する

- このことを忘れないために、思いやりのある行動をした、または、誰かの助けとなった時のことを考える訓練をこなしていこう。





他者への思いやり



- 人間であるということは、私たちをグループに分け、そして他者と自分を見分ける基本でもある。その他者と、思ったより多くの共通点を持っている
- 自分を他者の足並みに揃える — これが思いやりを持つ方法である。そしてこれは、思いやりが持つ重要な貢献要素でもある。



他者への思いやり

- 気にかけている人がいるならば、他者への思いやりは簡単に育てることができる。
- 強くてマイナスのイメージを持っている人に対しては、思いやりの心を持つことは難しい、あるいは不可能だと感じているかもしれない。
- 私たちはみな、痛みを避け健康や幸福、安全に暮らしたいと思っている。

それらは、私たちが共有する目標であると同時に人類としての要求や望みでもある。





他者への思いやり

- うまくやっていけない人、自分を不当に扱っていると感じる人に思いやりの心をもつというのは、不可能または、やりたくないと思えるかもしれない。
- しかしながら、調査によると、他者への思いやりをもつことで、関係を改善したり、怒りの感情をなんとかしたりすることが示されている。
- これは思いやりによって難しい状況が悪化しないようにすることができるということだ。





停止と反映

● 何を学んだか

● 今何を知って
いて
今までは何を
知っていたか

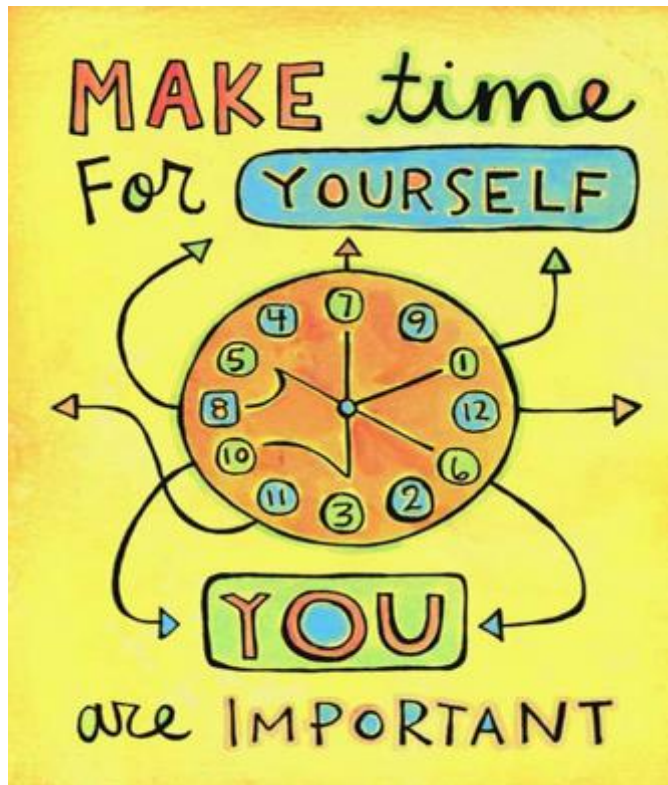
何か面白いこ
とはあったか

● さらに学ぶこと
はあるか

今、何を
行動に移すか



どんなセルフコンパッションが実用化 されているか、どの理論を持ち帰るか





参考図書

- “Self Compassion”, Kristen Neff
- “The Mindful Path to Self-Compassion”, Christopher K Germer
- “The Compassionate Mind” and “Compassion-focused therapy”, both Paul Gilbert
- “Living well with pain and illness”, Vidyamala Burch
- “Zen for beginners”, Seth Cohen
- “A lotus grows in the mud”, Hawn



www.shutterstock.com - 91747122





マインドフルネス関連の図書

- “Mindfulness, a practical guide to finding peace in a frantic world”, Williams and Penman
- “Mindfulness based emotional balance workbook”, Margaret Cullen
- “Full catastrophe living”, Jon Kabat-Zinn
- “The mindful manifesto”
- “Mindfulness for dummies”
- “The mindful way through depression”, Mark Williams

- Other people to refer to: Pema Chodron, Thich Nhat Hanh, Andy Puddicombe, Mathieu Ricard





ウェブサイト

- www.selfcompassion.org
- www.compassionpower.com
- www.mindfulselfcompassion.org
- www.malhuxter.com
- www.centerformsc.org
- www.gettingsomeheadspace.com
- www.oxfordmindfulness.com

- **Apps**
- Moodgym, Mindfulness bell, Headspace, Buddhify





リカバリー & Welbeingカレッジ で関連するコース

- マインドフルネスの説明
- 創造性と福祉
- 私の話聴いて
- メンタリゼーション
- 自己主張のスキル
- 霊的存在と福祉
- 加えて多くのコース...



ありがとう



あなた一人で十分だ

あなたは
あなた以外の
何者でもない





休憩





一緒に学んできたこと

初日

リカバリーカレッジの狙いと
RECOLLECT Fidelity Measure
の狙い

コ・プロダクション — 障壁をこわす

・カリキュラムの発達

- 経営プロセス
- 徒業員(←??)の育成
- トレーナーの育成
- リカバリーカレッジのワークショップの試験運用





スノーボール・リフレクション

用紙を取り出し、この5日間の講習から1つ、重要な改革または最大の問題を記述して欲しい



用紙をまとめて、他の参加者へ投げ、その人は用紙を読んで自分が思ったコメントを書き加える





反応を行動に移す





続いていく人生のためになる ありがたい言葉

七転び八起き

"Fall down seven times, stand up eight."

門前の小僧習わぬ経を読む

"An apprentice near a temple will recite the scriptures untaught."

十人十色

"Ten men, ten colors."



会者定離

お招きいただいて、私たちと
考えを共有していただき
ありがとうございます。

私たちは、あなた方の人生の
どんな小さな一片でも、あなたのみ
りで歩くことができ、光栄です。
またご連絡お待ちしております！

syena.skinner@nhs.net
mary-anne.cable@nhs.net

