

「セルフコンパッション」

って知っていますか？

—つらい時、自分に優しくできてますか？—

～湘南キャンパス 相談室～
Vol.57

セルフコンパッションとは？

「自分への思いやり」のこと。

失敗したとき、落ち込んだ時、私たちはつい自分を責めがちです。

セルフコンパッションは、そんな時、大切な人が同じ状況だった時に向ける理解や励ましや慰めを、自分にも向けることです。

👁️ こんな風に自分を責めていませんか？

「なんでこんなこともできないんだろう」「自分は人より劣っている」

「ミスした自分を許せない」・・・

セルフコンパッション 3つの柱

by Kristin Neff

① 自分への優しさ (Self-kindness)

→ 責めるのではなく、「つらいね」と労わる

② 共通の人間性 (Common humanity)

→ 「人間なら誰にでもそういう時はある」ということを思い出す

③ マインドフルネス (Mindfulness)

→ 感情を否定せず、「今の自分の気持ち」に気づく

★ 「つらい」と感じることは、決して弱さではありません ★

“そう感じている自分” に気づき、寄り添うことが強さなのです。

試してみよう！ 優しさのセルフトーク

「うまくいかない時もあるよね」「それでも今日を乗りきった自分、えらい！」 「今はしんどい、でも、自分を見捨てない」

セルフコンパッションを高めることで以下の効果が期待できます。

：ストレス軽減、幸福感の向上、メンタルヘルスの改善、自己成長



湘南キャンパス
相談室

月～金 9:30～16:00

☎ 0467-54-3818

✉ s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp

