


セルフコンパッション 3つの構成要素

	自分への優しさ	共通の人間性	マインドフルネス
意味	<p>「優しく接してあげたい親友」であるかの様に自分に接する事</p> <p>【OK】という言葉がカギ</p>	<p>自分だけではない みんな同じようなものだ という認識を持つ事 (不平も含む)</p> <p>【だよねー】という相槌がカギ</p>	<p>①湧き起こる感情や考えに対して客観的に捉える(精神面) 【今の自分を実況中継するかの様に】がカギ</p> <p>②精神面以外においては感覚を感じてみる 【初体験であるかの様に】がカギ</p>
例	<p>「上手くいかなかったけど、やるだけの事はやったわけだから、それでいいんだよ」</p> <p>【OK】</p> <p>「でも、しばらくは気になっちゃうものだよね」</p> <p>【OK】</p> <p>※落ち込みの強い親友が「私の事はほっといて」という場面では言葉を掛ける事はできませんが、自分の場合は「落ち込んでいる今のままでいいんだよ」</p> <p>【OK】</p>	<p>1 誰だって、きつい時ってある。 【だよねー】</p> <p>2 「頑張ろう」と思いつつも「面倒くさいな〜」とも思ってしまう 【だよねー】</p>	<p>①「あ〜間違えちゃった。何やってんだろう私。あ〜」</p> <p style="text-align: center;"></p> <ul style="list-style-type: none"> ・「今、あ〜〜と思っている」 ・「今、混乱している私がいる」 <p>②松茸を初めて食べる時</p> <ul style="list-style-type: none"> ・味 ・香り ・柔らかさ ・椎茸との違い <p>等を気にしながら食べるように日常のその他の事柄においても感覚を感じてみる。</p> <p>★参考</p>

★マインドフルネスとは「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれない状態でただ観ること」であり、ここで言う「観る」とは、「見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れる、さらにそれらによって生じる心の働きをも観る。」

<日本マインドフルネス学会による定義>