

No.2

「自分自身を思いやろう。セルフ・コンパッション」

みなさん、こんにちは。駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。

朝夕が冷え込み、秋を感じるようになりましたね。「スポーツの秋」「読書の秋」等と言われるように秋は過ごしやすい季節ではありますが、季節の変わり目で心身に不調をきたすこともあります。みなさんのなかにも、「なんかやる気がでないなあ」「最近気分が落ち込むことが増えたな…」と感じる方もいるのではないのでしょうか。また学業やバイト等で、日頃の疲れやストレスが溜まっている方もいるのではないのでしょうか。

そこで今回は、ストレスの軽減にも繋がるセルフ・コンパッションについてご紹介します。

セルフ・コンパッション(self-compassion)とは

セルフ・コンパッションとは、「**自分への思いやり**」のことです。例えばあなたの大切な人が困っている時、あなたはどのような行動をとりますか。多くの方が力になろうとしたり、労いの言葉をかけたりするのではないのでしょうか。このような他者に向ける思いやりを自分に向けること、つまり自分自身を家族や友人、恋人等のように大切に扱うことがセルフ・コンパッションなのです。

セルフ・コンパッションが高いと、抑うつや不安、ストレスが軽減され、レジリエンスや幸福感が高くなることが明らかになっています。

★レジリエンスについては、2021年度学生相談室便り [No.1](#)・[No.2](#) もチェック

セルフ・コンパッションが高い人・低い人の特徴

セルフ・コンパッションが高い・低いとはどういうことでしょうか。例えば何か失敗をした時、セルフ・コンパッションが高い人と低い人では、失敗の捉え方が以下のように異なります。

セルフ・コンパッションが高い人



ミスをして、
私は悔しかったし、
悲しかった

失敗して傷ついた自分の感情を受け入れる

大変だったね
よく頑張ったね

つらかったね

次は上手くできるよ！

自分が必要としている優しい気持ちや言葉を
自分に向ける

バイトでミスしたけど、
皆同じようなミスは経験
している



同じような経験は誰にでもあることと認識

セルフ・コンパッションが低い人

もう無理

なんで失敗
したんだろう



次にチャレンジしても
どうせできないよ

私なんて…

負の感情にのまれ、否定的な考えで頭がいっぱいになる

あの時、こう言えば…
私って本当にダメだ…

なんて馬鹿なことをしたのか…
私って最悪じゃん

自分の悪いところに注目し、自分を責める

皆できているのに…
私だけ上手くできない…



自分だけが思い通りになっていないと思う

したがって失敗や挫折といった困難に遭った時、セルフ・コンパッションが高い人は、不安や怒り、悲しみといった感情をありのまま受容しますが、自分を責めることはせず、自分だけが苦しい思いをしているのではないと考えます。一方で、セルフ・コンパッションが低い人が困難に遭った時は、負の感情のみに意識が向いてネガティブな考えに支配され、自分を厳しく批判したり、自分だけが苦勞していると感じたりします。

では、セルフ・コンパッションを高めるにはどうしたら良いのでしょうか？
次に、簡単にできるセルフ・コンパッションを高める方法についてご紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

セルフ・コンパッションを高める方法

スージングタッチ

- ・自身の身体を労うように触れる（どこでもOK）
- ・ストレスを感じた時に、心を落ち着かせるために行うのも◎



セルフ・コンパッション・ブレイク

- ・スージングタッチをしながら、困難な状況に直面した時の自分を思い浮かべ、その自分に話しかける

セルフ・コンパッション日記

- ・自分が感じていることを思い浮かぶままに書く
- ・書き終わったら、書いたときの気持ちを振り返る



慈悲の瞑想

- ・対象を思い浮かべて、幸せを願うフレーズをくり返す
- ・対象は私から始まり、恩人、すべての人、嫌いな人…と広げていく

私が安全でありますように
私が幸せでありますように
私が健康でありますように
私の悩み苦しみがなくなりますように



呼吸法

- ・スージングタッチを行いながら、呼吸の感覚に気づくマインドフルネス
- ・感じたことをありのまま受け入れる

★呼吸法については、[2022年度学生相談室便り No.5](#)をチェック

Q. どうしてセルフ・コンパッションを高めるために、瞑想やマインドフルネスを行うの？



自分を思いやるためには、まず自分の感情に気づき受け入れることが必要です。
そのために、ポジティブな感情もネガティブな感情も受け入れるマインドフルネスを行います。
そしてマインドフルネスで受け入れた感情に優しさを向けるため、瞑想を行います。

参考：有光興記（2019）. セルフ・コンパッションと「あるがまま」 心理学ワールド, 87, 13-16

有光興記（2023）. セルフ・コンパッションに焦点を当てた心理学的介入とその職場での活用方法 産業精神保健, 31(3), 138-142

澤邊理緒・近藤浩子（2023）. 看護師のためのセルフ・コンパッション・トレーニングに関する文献検討 北関東医学, 73(2), 163-170

大宮宗一郎・富田拓郎（2021）. マインドフル・セルフ・コンパッション(MSC)とは何か: 展望と課題 心理学評論, 64(3), 388-402

いかがでしたか。実施しやすい方法から取り組み、自身に思いやりを向けられると良いですね。
何かミスをしてしまった時、悩みごとがある時、つい自分を責め、落ち込んでしまうことがあるかもしれません。
そのようなときは一人で抱え込まず、学生相談室に相談してみてください。

駒沢女子大学・短期大学 学生相談室

☎ 042-350-7231（学生相談室直通番号）

相談時間：平日 10:00～17:00

受付時間：平日 09:30～17:30

（木曜日のみ 10:00～17:00）

受付方法：学生相談室に直接来室、

または電話で予約



大学館（10号館）地下1階 保健室の隣

詳しくは☎ [学生相談室利用案内](#)