

安定化ワークブック I
セルフ・コンパッションを育む：
自分に優しくすることを学ぶ



はじめに

セルフ・コンパッションとは、自分自身に向ける優しさと愛情を学ぶことです。

セルフ・コンパッションについて考えるためには、SAFEを使います。

<p>思いやり (Sympathy)</p>	<p>特に気分が沈んでいたり、怖がっていたり、弱い状態にあるときに、自分自身を大切にしたいという思い。思いやりとは、自分自身に対して厳しくあるのではなく、優しくあるということです。</p>
<p>受容 (Acceptance)</p>	<p>自分自身をありのままに認識すること。受容とは、自分がどんな人なのかをしっかりと認識し、自分には自分だけの特別な違いがあることを知り、その自分を好きになることです。他の人のようになりたいと望むよりも、自分の感情や特徴を受け入れることが、役に立ちます。</p>
<p>許すこと (Forgiveness)</p>	<p>私たちは間違いを犯すことがあります。その間違いから学ぶことができることを知る。自分を許すことで、必要であれば自分を変えることができますし、ずっと自分を責め続けることから解放されます。</p>
<p>共感 (Empathy)</p>	<p>他の人がどのような気持ちでいるかを理解しようとする。そうすることで、自分自身の感情も受け入れやすくなり、より深く理解できるようになります。</p>

セルフ・コンパッションは難しいと感じる人もいます。特に過去につらいことやトラウマになるような出来事を経験している場合は、難しいと感じる場合が多いようです。これは、私たちが経験から学ぶからなのです。ネガティブな経験があると、自分自身をネガティブに扱うことに慣れてしまうことがあります。

どんな新しいスキルでもそうですが、セルフ・コンパッションを身につける時、とくに最初は居心地が悪く感じたり、怖く感じたりするかもしれないので、練習が必要になります。

エクササイズ

- 上記のセルフ・コンパッションの「SAFE」について、一つ一つ考えてみましょう。
- これらの説明に当てはまるような人を知っていますか？たとえば、友達や親戚、または本で読んだことのある人かもしれませんね。
- 他の人に対して思いやりのある行動をしたときのことを思い出してください。自分自身に対してそうなるためには、どうしたら良いでしょうか？

自分を思いやる行動のエクササイズ

セルフ・コンパッションのためのとても大切な方法の一つは、自分自身に対する行動や扱い方を変えることです。私たちは自分でも気づかないうちに、自分を厳しく、否定的に、罰するような方法で扱うパターンに陥ってしまうことがあります。

これは「自分自身に対して思いやりを持つ価値などない、自分は大切なんじゃない」という、役に立たない考えを強めてしまうことがあります。毎日、少なくとも一つ、自分自身を思いやる行動に時間を割いてみましょう。これは、自分は愛と優しさを十分に受けとって良い人間なのだ、と自分自身に伝える重要な方法です。

自分を思いやる行動の例としては、以下のようなものがあります	
<ul style="list-style-type: none"> ・キャンドルを灯した泡風呂でリラックスする 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい映画を観る
<ul style="list-style-type: none"> ・おいしいディナーを自分にご馳走してあげる 	<ul style="list-style-type: none"> ・お気に入りの場所に行く
<ul style="list-style-type: none"> ・マッサージに行く 	<ul style="list-style-type: none"> ・食後のために好きなチョコレートを買う

以下のカレンダーを使って、毎日どのように自分を思いやるか、計画してみましょう。

	自分を思いやる行動
月曜日	
火曜日	
水曜日	
木曜日	
金曜日	
土曜日	
日曜日	

思いやりのあるイメージのエクササイズ

セルフ・コンパッションのスキルを上げる他の方法は、自分だけの思いやりのあるイメージを作り出すことです。人によっては難しいと感じる人もいるかもしれませんが、練習が必要かもしれません。

このイメージは、悲しいとき、寂しいとき、自分を厳しく責めてしまうとき、または苦しい時に自分を慰めるために使うことができます。役立つイメージの例としては、天使、虹、美しい動物などがあります。

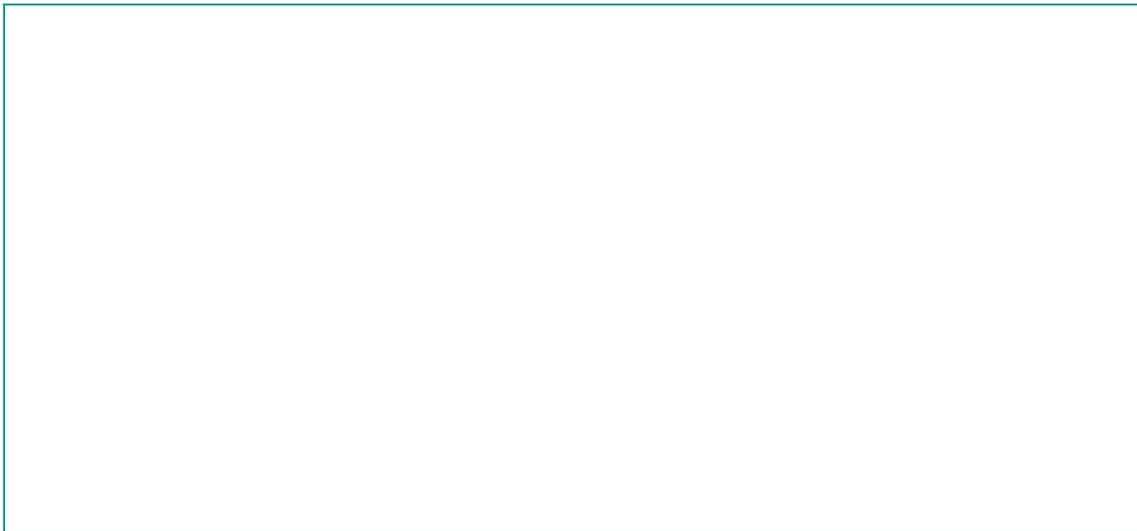
思いやりのあるイメージをふくらませるための質問です。

1. 思いやりのあるイメージとはどのようなものですか？
2. 何か聞こえますか？
3. どのような香り、どのような手触りですか？
4. そのイメージに、あなたはどのように関わってほしいですか？
どのように受けとめてほしいですか？
5. あなたはそのイメージにどのように関わったり、受けとめたりできそうですか？
6. そのイメージに名前はありますか？何と呼びたいですか？

この下のところに、あなたの思いやりにあふれたイメージの説明を書き込んだり、絵に描いたりしてみましょう。生き生きとしたイメージを心にとどめることができるでしょう。

思いやりのある“もの”のエクササイズ

セルフ・コンパッションを思い出すために、何か“もの”を持ち歩くことも有用です。たとえば、写真、イラスト、ぬいぐるみなどです。あなたにとって思いやりのあるものが何かを考える時間を少し取り、決めたら下のところに書き留めてください。



自分自身に対して思いやりをもつ練習をするときは、この“もの”を持ったり見たりするのもよいでしょう。そうすることで、だんだんとその“もの”に対して、新しい思いやりの反応を身につけることができます。そして、自分自身に対して厳しい判断を下したり批判的になったりしたときに、それを頼りにすることができます。



思いやりのある声の練習

私たちがセルフ・コンパッションを失いがちなのは、自分自身に話しかけるときです。私たちの内なる対話（自分自身に話しかけ、関わる方法）は、すぐに厳しく自分を責め、自己批判的になりがちです。この批判的な声は、ほとんど自動的に出てくるので、私たちはほとんど意識していません。心の中でどれだけ自分を責めていても、それに気づくことは困難です。否定的で批判的な内なる対話は、あらゆるネガティブな感情を引き起こし、苦悩を深める原因となります。

以下のエクササイズは、自分の批判的な声に気づき、より“思いやりのある声”で立ち向かえるようになるためのものです。批判的な声が出てくるのに気づいたら、いったん止まって一歩下がって観察し、その声が何を言っているのかを書き留めてください。そうすることで、その声から少し距離を置くことができます。次に、もっと思いやりのある声でそれに返事をする練習をしてみましょう。

批判的な声に対する思いやりのある反応を考えるのに苦勞しているなら、次のような反応を想像してみましょう：

- 思いやりのあるイメージだったら、あなたの批判的な声にどのように反応するかを想像してみてください
- 友達、家族、仲間だったら、あなたの批判的な声にどのように反応するかを想像してみてください
- もしあなたの友達に対する批判的な声だったら、あなたがどのように反応するかを想像してみてください

以下に、批判的な声と思いやりのある声の例をいくつか示します。その次に空白のワークシートがありますので、記入してみましょう。

批判的な声	思いやりのある声
<ul style="list-style-type: none"> ・「君は本当にダメだ」 ・「こんな仕事もできないのか」 ・「お前は本当にどうしようもない。どうして何もかも台無しにして、何もかも間違えてしまうんだ」 ・「あんたはみんなに嫌われて、バカだと思われているよ」 	<ul style="list-style-type: none"> ・「あなたは頑張っているよ」 ・「あなたは十分によくやったよ」 ・「あなたはベストを尽くし、いつも素晴らしい進歩を遂げているよ」 ・「みんな、あなたのことをいつも優しいと言っているし、あなたが頑張っていることも知っているよ」
批判的な声	思いやりのある声



この日本語版マニュアルは the Harrow TIA Team (Faye Nikopaschos, Gail Burrell, Sheelagh Holmes, Nick Rhodes and Cleo Bado) が the Cwm Taf Morgannwg University Health Board – Psychological Therapies Department Stabilisation Pack から作成した
ものについて、許諾を得て日本語版を作成しました。

日本語版作成チーム

- ・宮口 凜 (滋賀医科大学 医学部医学科)
- ・増田 史 (滋賀医科大学 精神医学講座)

第1版 2024年11月

