

学生および保護者の皆様へ

## カウンセリングルームだより



早くも年が明け、2025年（令和7年）が始まりましたね。新たな気持ちで1年をスタートさせましょう。皆様、本年もよろしくお祈りします。

さて、今年1年の抱負はもう決まっていますか。去年はできなかったことや計画段階で止まっていたことなどを今年こそはやってみよう！新年の始まりはそんな気持ちにもさせてくれるかもしれませんね。目に見える活動だけではなく、意識の持ち方なども抱負に含まれると思います。今月号では、意識や心の在り方「思いやり」「慈しみ」「優しさ」などを他者だけではなく自身にも向けることで癒しの効果があるセルフ・コンパッションについて紹介します。「自分を大切にしたい」「もっと自分に優しくありたい」なども今年の抱負としていいかもしれませんね。

“他者には優しくできるのに、自分には批判的で優しくなれない”

どうすればいいの？

### セルフ・コンパッション（自分への思いやり）

中核要素：「自分への優しさ」「共通の人間性」「マインドフルネス」



参考）クリスティン・ネフラ（著）  
マインドフルネス・セルフ・コンパッション  
ワークブック

#### 自分への優しさ（Self-Kindness）

思いやる

- ・他人（友人など）に優しくするのと同じように自分に対しても優しくする
- ・温かく無条件に自分を受け入れる
- ・自分を積極的になだめて落ち着かせる

セルフ・コンパッションが高い人たち（表）

低い	高い
・抑うつ	・幸福感
・不安	・人生への満足感
・ストレス	・楽観的
・恥	・身体の健康

#### 共通の人間性（Common Humanity）

つながる

- ・人には誰も欠点がありながら成長を続ける
- ・人生には誰もが失敗や間違いをすることもある
- ・状況や痛みの差こそあれ、人間として苦しんでいるという根本的な経験は皆同じだと認識する
- ・上記を意識して冷静に困難と向き合う

#### マインドフルネス（Mindfulness）

存在する

- ・「今」に対して心をひらく
- ・感情や感覚を抵抗せずに受け入れる  
→抵抗はかえって苦しみを強化する
- ・避けずに困難とともにあり続ける意識
- ・余分な反応を冷静に観察し、対応する

セルフ・コンパッションの実践 「スージング・タッチ」（ストレスや感情の痛みを感じたときに）  
身体に触れ合うことは思いやりを引き出し、身体がケアされることは安心を引き出す ⇒ 心が楽になる

やり方の例：①片手を胸に当てる、②両手を胸に当てる、③優しく胸をなでる、④胸の上で片手のこぶしをもう一方の手で包み込む、⑤片手は胸に、片手はお腹に置く、⑥両手をお腹に置く、⑦片手を頬に置く、⑧両手で顔を優しくさする、⑨優しく腕をなでる、⑩腕を交差させて自分をハグする、⑪膝を両手で包み込む  
※他者の視線を感じない落ち着いた場所で行います。目を閉じることで感覚に集中しやすいです。



※学生の皆様へ：カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、1月9日配信の kumagoro、またはムードル（マイコース内のカウンセリングルーム）をご確認ください。