



第5回  
日本Whole Person Care研究会  
＜グループワーク＞

セルフ・コンパッション

京都大学医学部附属病院

緩和医療科

橋本教正

# 本日の予定

- グループワークのやり方
- ワーク①
- ワーク②
- ワーク③
- ワーク④
- まとめ



# グループワークのやり方

- 紙とペンを用意してください
- ワークの提示（全体での集まり）
- 1グループ7～8人のブレイクアウトセッションに分かれ、  
それぞれが感じたことや気づいたことを一人一人が語り、  
分かち合います（10分間）
- 上記を1ワークとして、4回ワークを行います

# グループワークのやり方

- グループワークではカメラをオンにしてください
- ワーク①では最初に1人約1分間自己紹介の時間をもってください
- ブレイクアウトセッションでは司会者を1人決めてください
- なるべく全員が発言できることが望ましいですが、発言したくない人は無理に発言しなくても良いです

# グループワークでの注意点

- メンバーの発言に対して意見したり、反応したりせず、あるがままに耳を傾けましょう
- 今の自分の心のありように気づきましょう

# ワーク①

- 大切な友人が苦悩している時、どのように接しますか？  
(言葉は？声の調子は？態度は？)

## ワーク②

- **自分自身**が苦悩している時、どのように接しますか？  
(言葉は？声の調子は？態度は？)

## ワーク③

- 自分が苦悩している時、思いやりのある友人からどんな言葉を聴きたいですか？（声の調子は？態度は？）



## ワーク④

- 自分が苦悩している時、思いやりのある自分自身からどんな言葉を聴きたいですか？（声の調子は？態度は？）

まとめ





本日のテーマ

「気づき」

# 「セルフ・コンパッション」とは

- 自分が苦しんでいる時に、大切な誰かをケアするように自分自身をケアすること
- 自分が最も必要な時に、自分の良き友になること

出典(一部改変)

「自分を思いやるレッスン」(以下「レッスン」)P.1

「マインドフル・セルフ・コンパッションワークブック」(以下「MSCW」)P.9

# セルフ・コンパッションに関する誤解

- 自己憐憫じゃないか
- 自尊心と同じだ
- 自分の良さを認めることは利己的だ
- 自分を甘やかすことにつながる
- 自己批判をしなければモチベーションの低下につながる

## 臨床の現場では

- 誰かの世話をしている時、気が散ったり、イライラしたり、眠れなかったり、ストレスを感じるが増える
- 共感だけではバーンアウトを予防できない

# 臨床の現場では

「あなたの気持ちがわかるよ」

共感

「あなたのことを受け止めるよ」

コンパッション

- 自分の心が落ち着いた状態であり、ケアする側の自分に十分なケアができていて初めて、他者に十分なケアを提供することができ、相手も同じように落ち着くことができる

# セルフ・コンパッションの3要素

マインドフルネス

共通の人間性

自分へのやさしさ

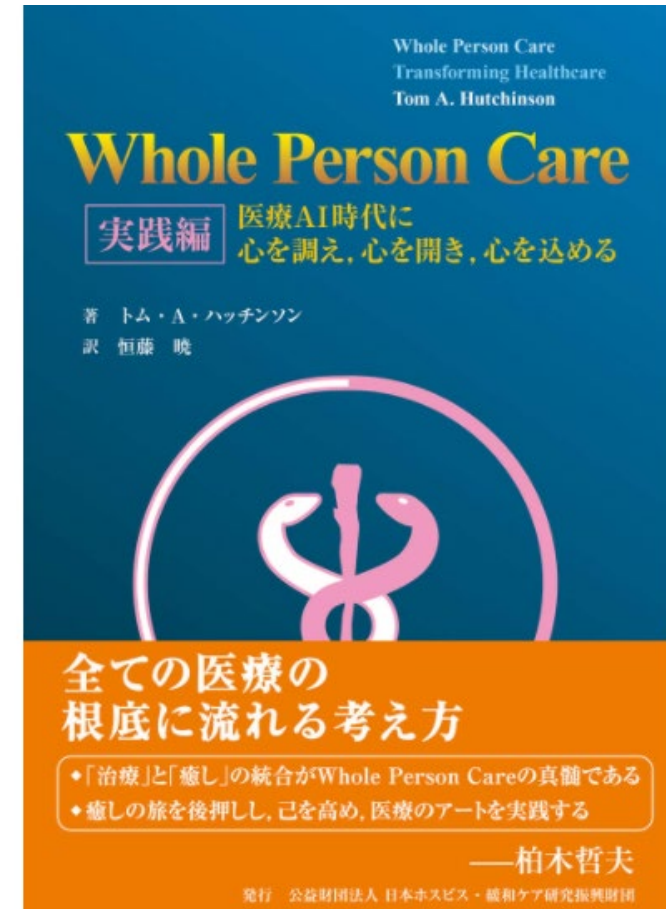


# マインドフルネス

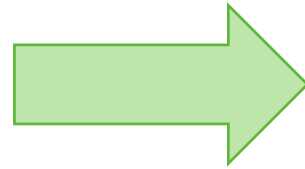
- 判断や批評といった行為を保留にした状態で、  
今この瞬間の経験に対して注意を向けている  
態度そのもの

# 「Human being」ではなく「Human doing」

- マインドフルネスの訓練では、呼吸や身体感覚に意識を向けることで、心を調え、一つのことに集中する習慣を身に付ける
- 自分の心が調うと、相手に心を開くことができ、心を込めることができるようになる



# 泥水の例え



# セルフ・コンパッションとの関係

- マインドフルネスな状態で自分自身を見つめると  
→ 「今直面している困難や苦悩」にしっかり気づくことで、  
自分自身へ思いやりを向け、ケアすることができるようになる

# 共通の人間性

- 「他者には優しいけれど自分には厳しい」  
＝世界共通のメンタリティ

# ネガティブ・バイアス

- 自分のごく一部の特徴を批判されたり指摘されたときは、そのことをずっと覚えているが、自分の良いところを褒められても、すぐに聞き流してしまう

# ネガティブ・バイアス

- 怒・心配・恥といった感情は、脅威から身を守ったり、生き抜いていくためには助けになるが、認知のフィールドを狭めてしまう
- 喜びや平穏、信頼、愛といったポジティブな感情は、自分たちの気づきをオープンにしてくれる

# ネガティブ・バイアス

- 「ネガティブな経験は、マジックテープのようにこびりついてなかなか取れないが、ポジティブな経験は、テフロン加工のようにくっつきにくく、簡単にツルンととれる」

(リック・ハンソン)

- 「幸せの一つの扉が閉じるとき、他の扉が開いている。けれども私たちは閉じた扉を長く見つめていて、私たちのために空いている方の扉を見ていない」

(ヘレン・ケラー)



# 幸せを「味わう」

1. 喜びなどポジティブなことを味わう
2. 感謝する
3. 自分の良さを優しく認める

# 大きなことと小さなことに対する感謝

- 大きなことに対する感謝

人生において大切であり有難く思っていること

(例) 健康、家族、仕事、友人

- 小さなことに対する感謝

簡単に見逃してしまおうけれど有難く思っている、取るに足りないこと

(例) 電気のスイッチ、エアコン、服のボタン、水道のお湯

# 白隠慧鶴(はくいん えかく)

1686年- 1769年

駿河国出身

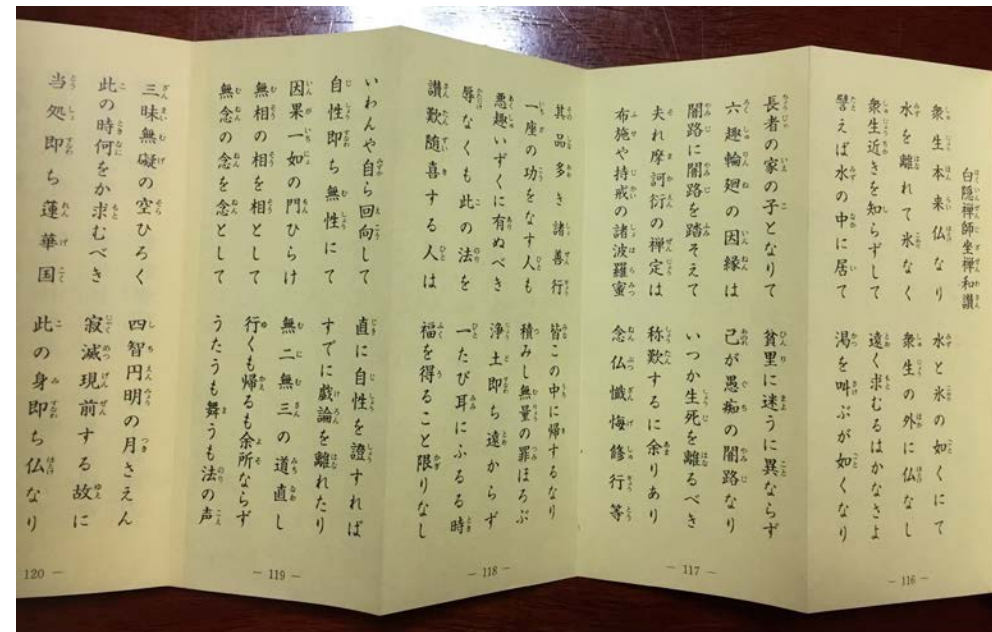
臨済宗中興の祖

松陰寺（駿河国）で示寂

諡号は正宗国師（しょうじゅうこくし）

# 白隠禪師坐禪和讃

「譬えば水の中に居て  
渴を叫ぶが如くなり」



# 自分へのやさしさ

- 「自分の良さ」に気づき、認め、感謝することで、自分にやさしくあれる
- 決して「他の人より私はすごいんだ」と思うことと同じではない
- 「どんな人にも私にも、良い面もあれば、そんなに良くない面もある。自分は完璧ではないけれど、私のいくつかの部分は素晴らしい」という風に捉える

# 「困難な感情」と向き合うためには

1. 感情にラベルを貼る
2. 身体で感情に気づく
3. 認め、落ち着かせ、許す

# 金継ぎ

- 器の破損個所を漆で接着し、金で加飾して仕上げる修復技法
- ひびや割れを隠すのではなく、美しく活かし、その器との新たな時間を愛おしむ



# Japanese Bowl (日本茶碗～金継ぎ～)

私は昔作られていた日本茶碗のようなもの  
いくつもの古いひび割れがあり  
そのひびは金で埋められている  
茶碗を修復するとき  
ひび割れを隠さないで かわりにそこを輝かせる

私には傷つくたびにできた古い傷跡があり  
みんなの目には もう以前の私ではないように見える  
でも収集家の目には  
そんなギザギザな線すべてが私をもっと美しくさせ  
価値を高める

私はそんな日本茶碗のようなもの  
私は古くにつくられて  
あなたにも見えるひび割れがある  
そのひびが金に輝くさまをみてみよう

ピーター・メイヤー (訳：岸本早苗)



# セルフ・コンパッションの3要素

マインドフルネス

共通の人間性

自分へのやさしさ

# セルフ・コンパッションは何故必要？

- 自分の苦しみに気づき、思いやりをもって  
受容するため

「セルフ・コンパッション」とは

全ての人が

兼ね備えている素質

目的地ではなく

生き方そのもの

# 参考文献

クリスティン・ネフ, クリストファー・ガーマー.  
マインドフル・セルフ・コンパッション ワーク  
ブック. 星和書店, 2019.



岸本早苗. 自分を思いやるレッスン. 大和書房,  
2021.

