

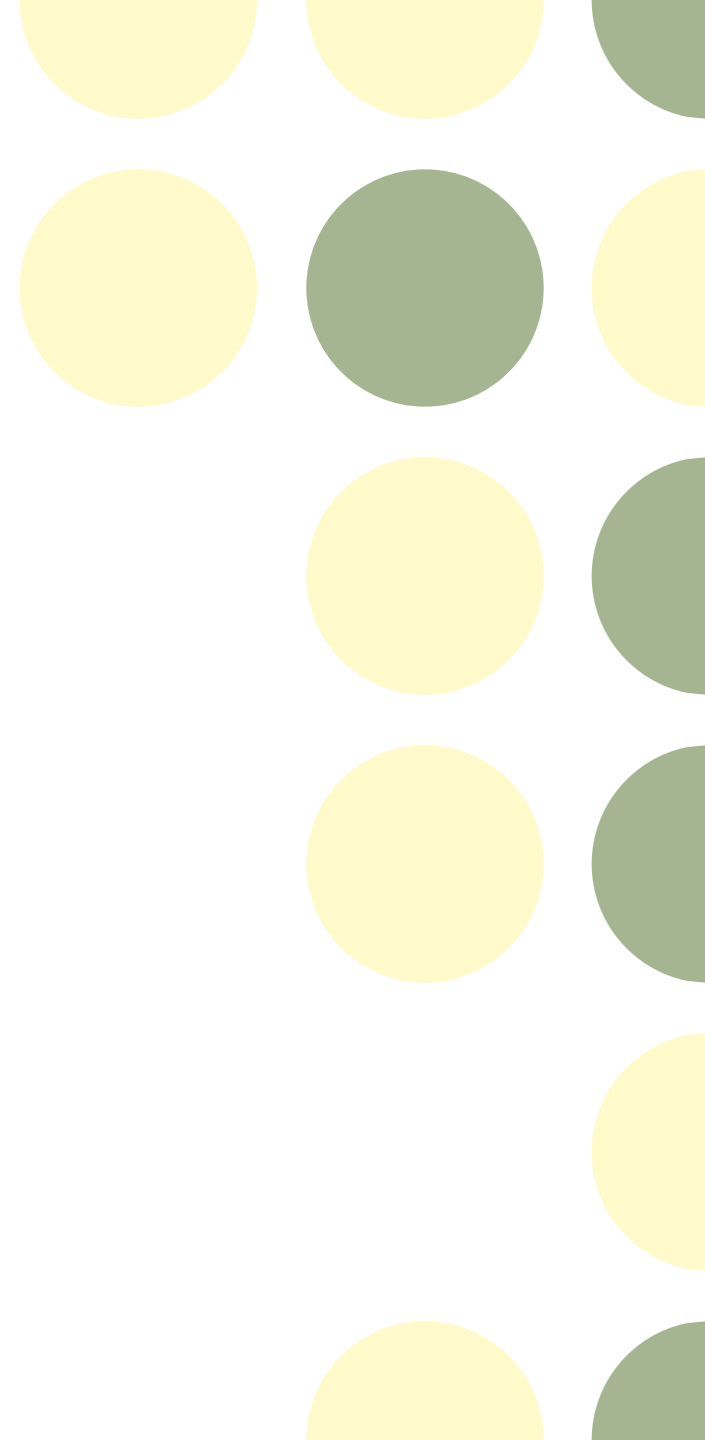
第9回
日本Whole Person Care研究会
＜グループワーク＞

Self-Compassion & Self-Awareness

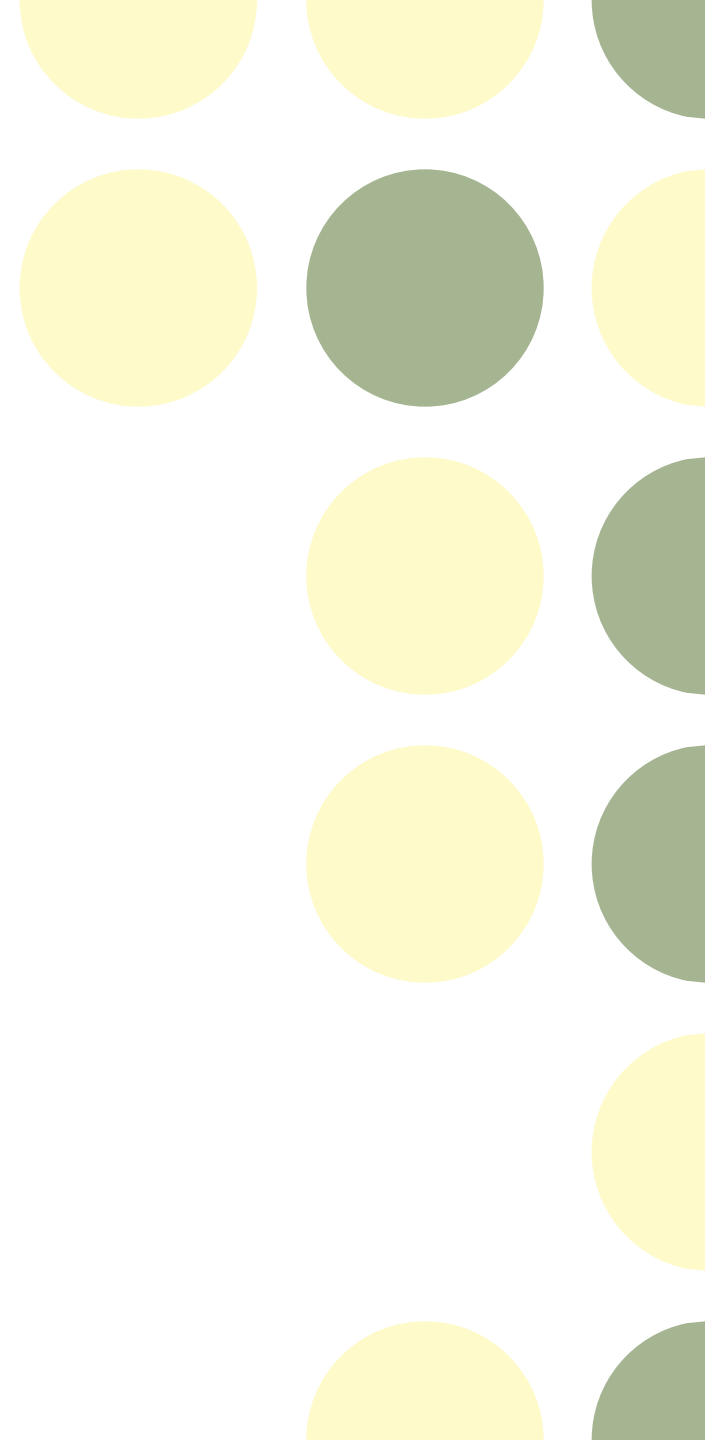
京都大学医学部附属病院
緩和医療科
橋本教正

本日の予定

- 導入
 - グループワークのやり方
 - ワーク①（20分間）
 - ワーク②（35分間）
 - 全体での共有（25分間）
 - まとめ
-



「セルフ・コンパッション」とは



「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

『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

- 自己憐憫である
 - 自尊心と同じである
 - 自分の良さを認めることは利己的である
 - 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
-

セルフ・コンパッションの3要素

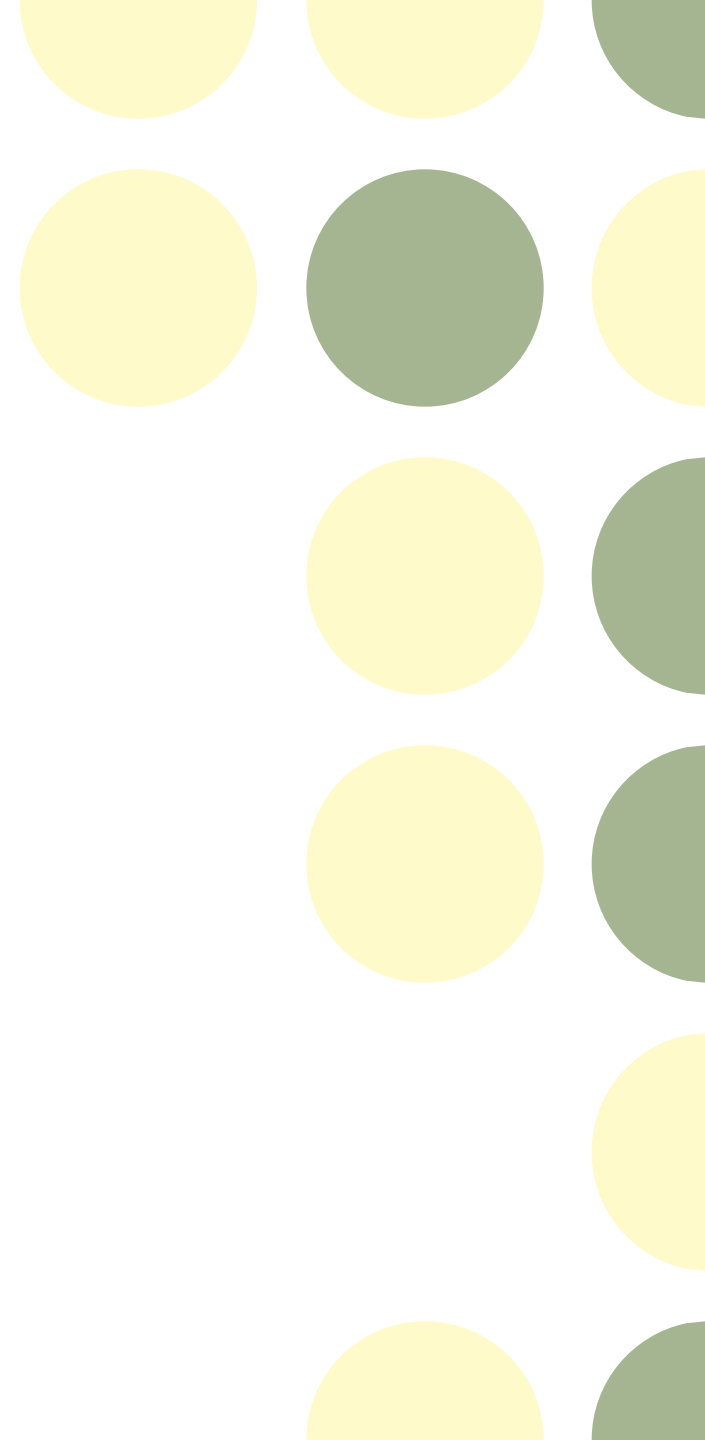
マインドフルネス

共通の人間性

自分へのやさしさ

本日のワーク

Self-Compassion
&
Self-Awareness



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
 - 3~4人の小グループに分かれ、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、2回ワークを行います
-

グループワークのやり方

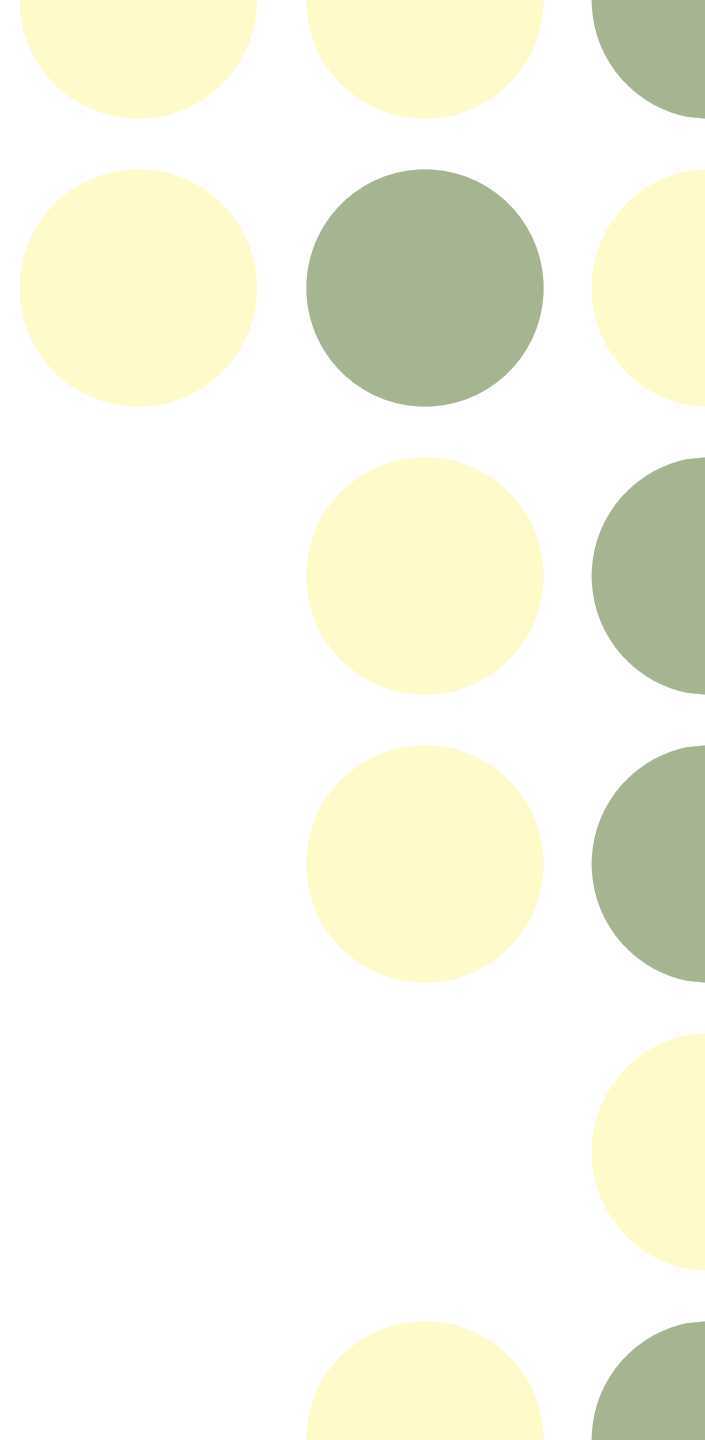
- ワーク①の共有の時間では最初に1人約1分間自己紹介の時間をもってください
 - 小グループでの共有の時間では司会者を1人決めてください
 - なるべく全員が発言できることが望ましいですが、発言したくない人は無理に発言しなくても良いです
-

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、すぐに反応したりせず、あるがままに受け止めて、しっかりと耳を傾けましょう
 - 今の自分の心のありように気づきましょう
-

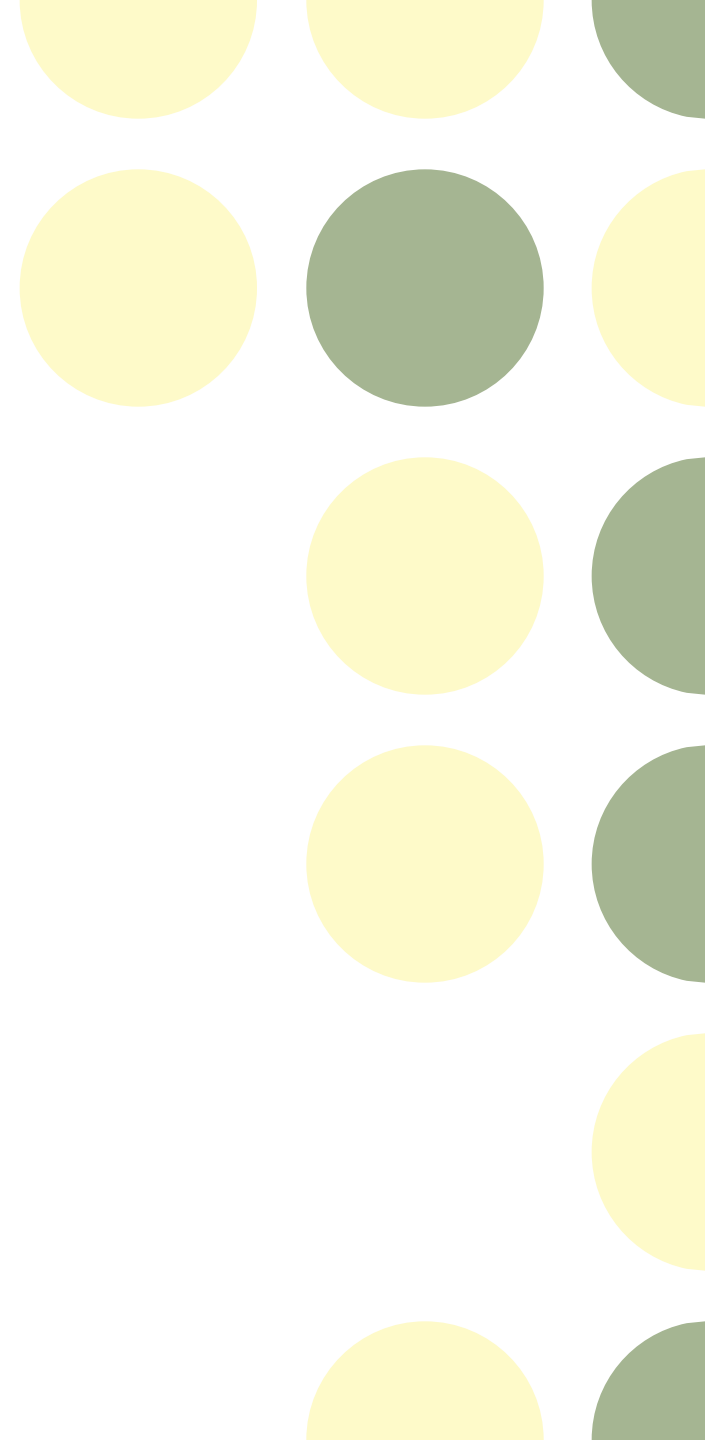
ワーク①

セルフ・コンパッションのワーク



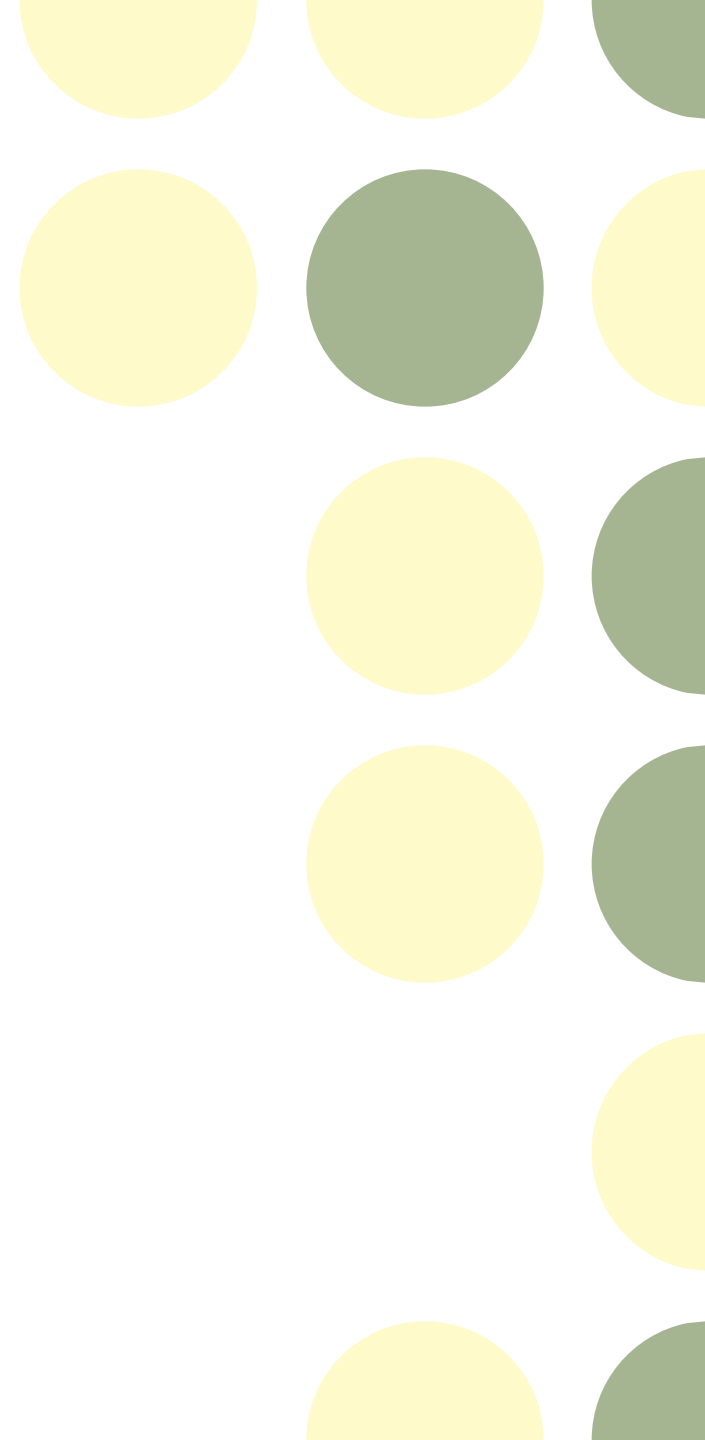
ワーク①

グループで共有してみてください



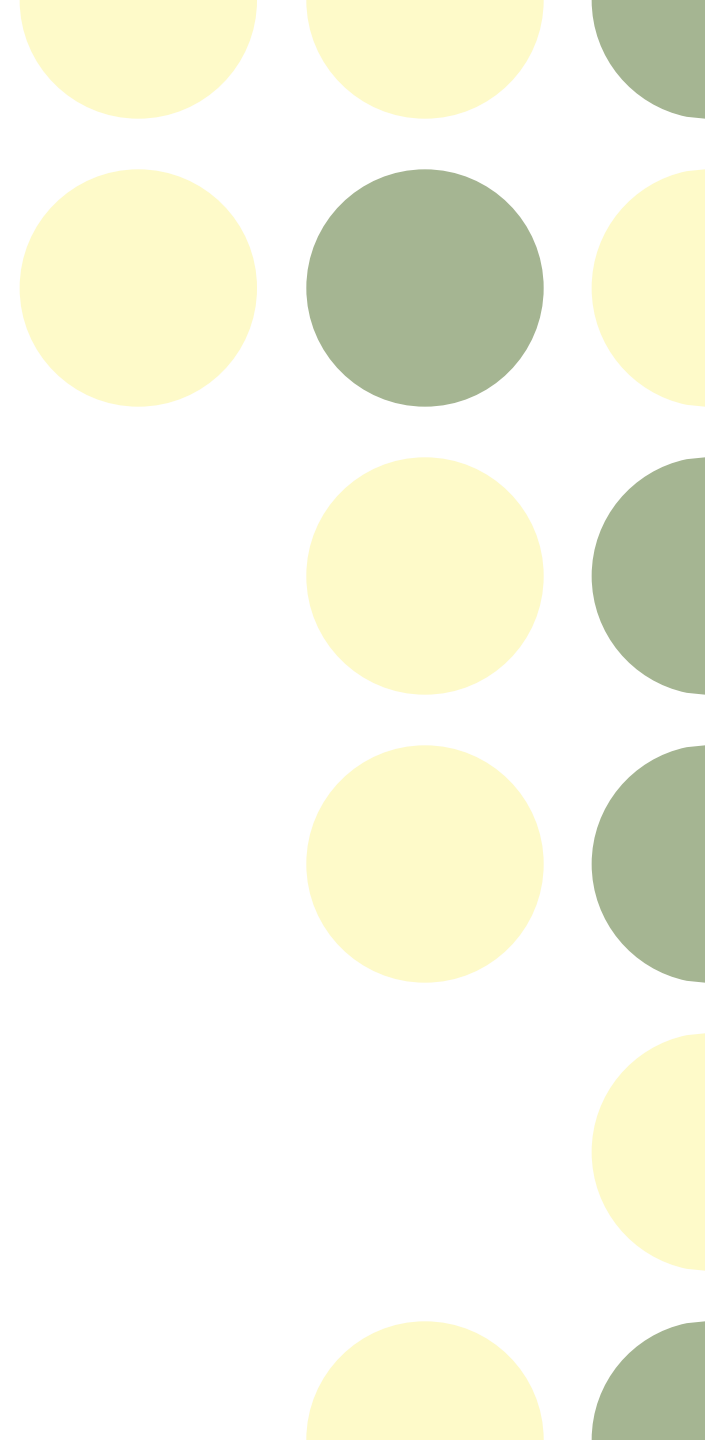
ワーク②

ラビング・カインドネス
(Loving-Kindness) の
フレーズを見つけるワーク



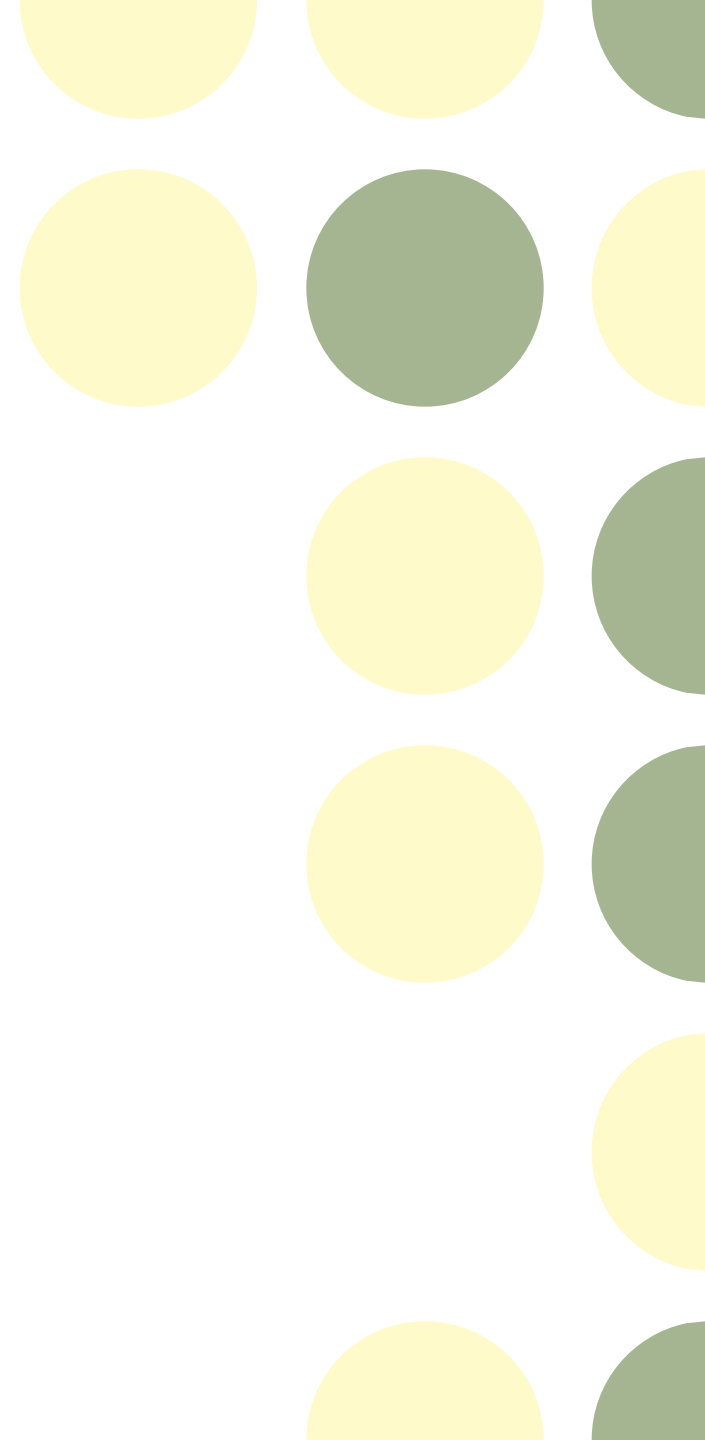
ワーク②

グループで共有してみてください

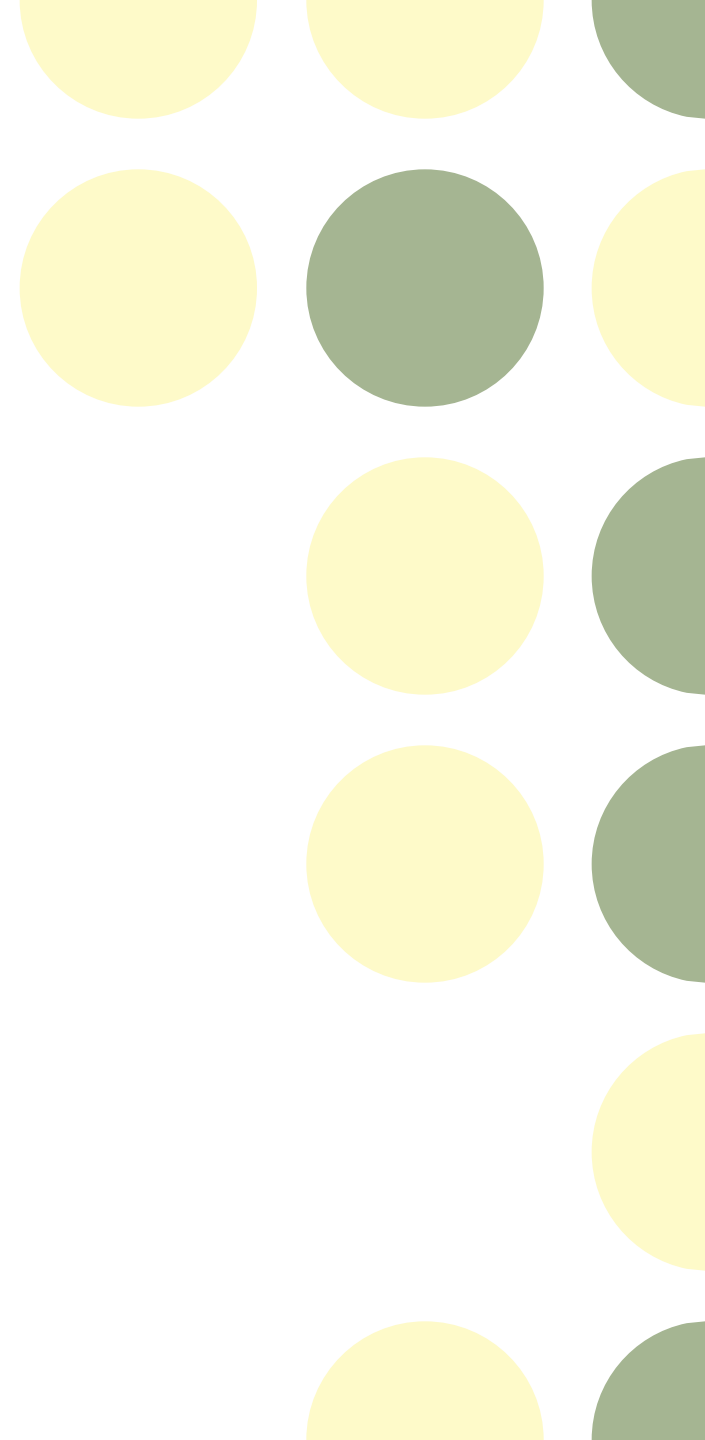


全体共有の時間

それぞれのグループで出た感想や気づきを
全体で共有してください



まとめ



本日のテーマ

「自分との出会い」



セルフ・コンパッションの3要素

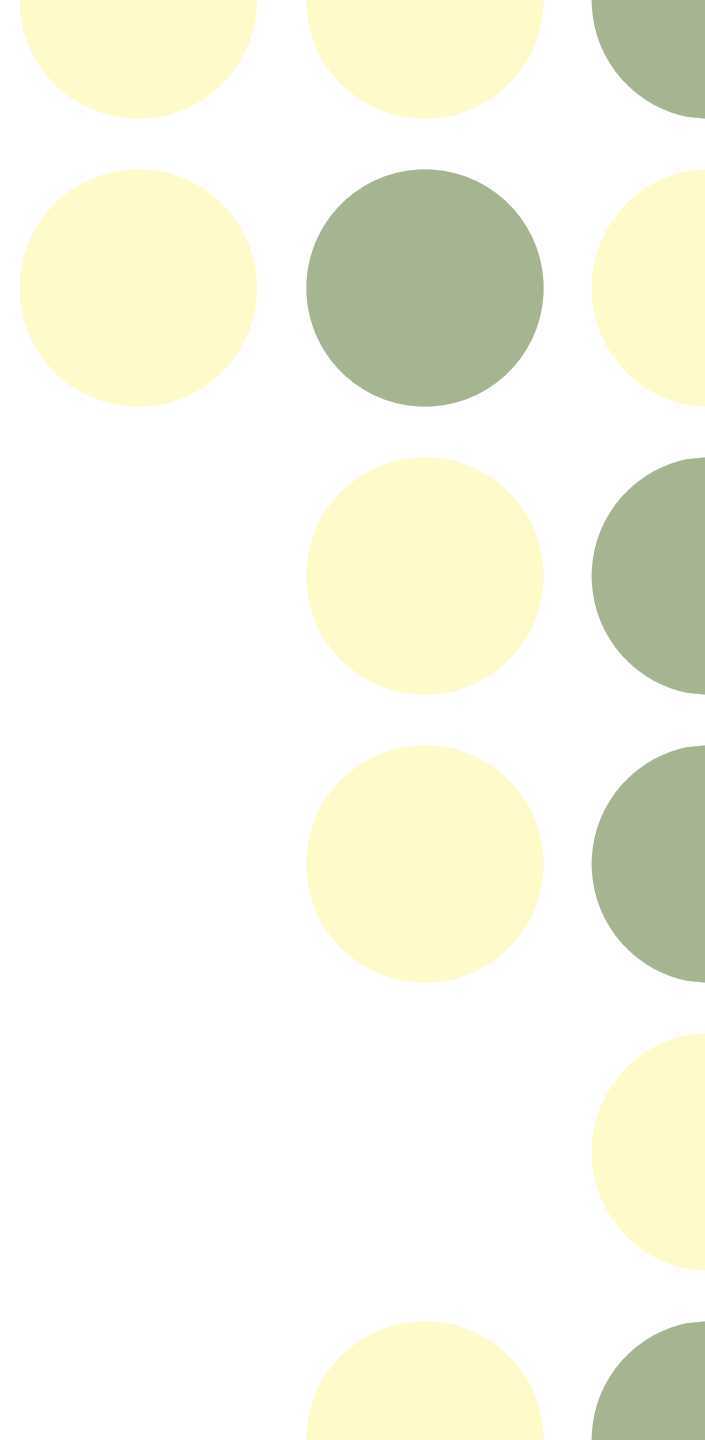
マインドフルネス

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



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

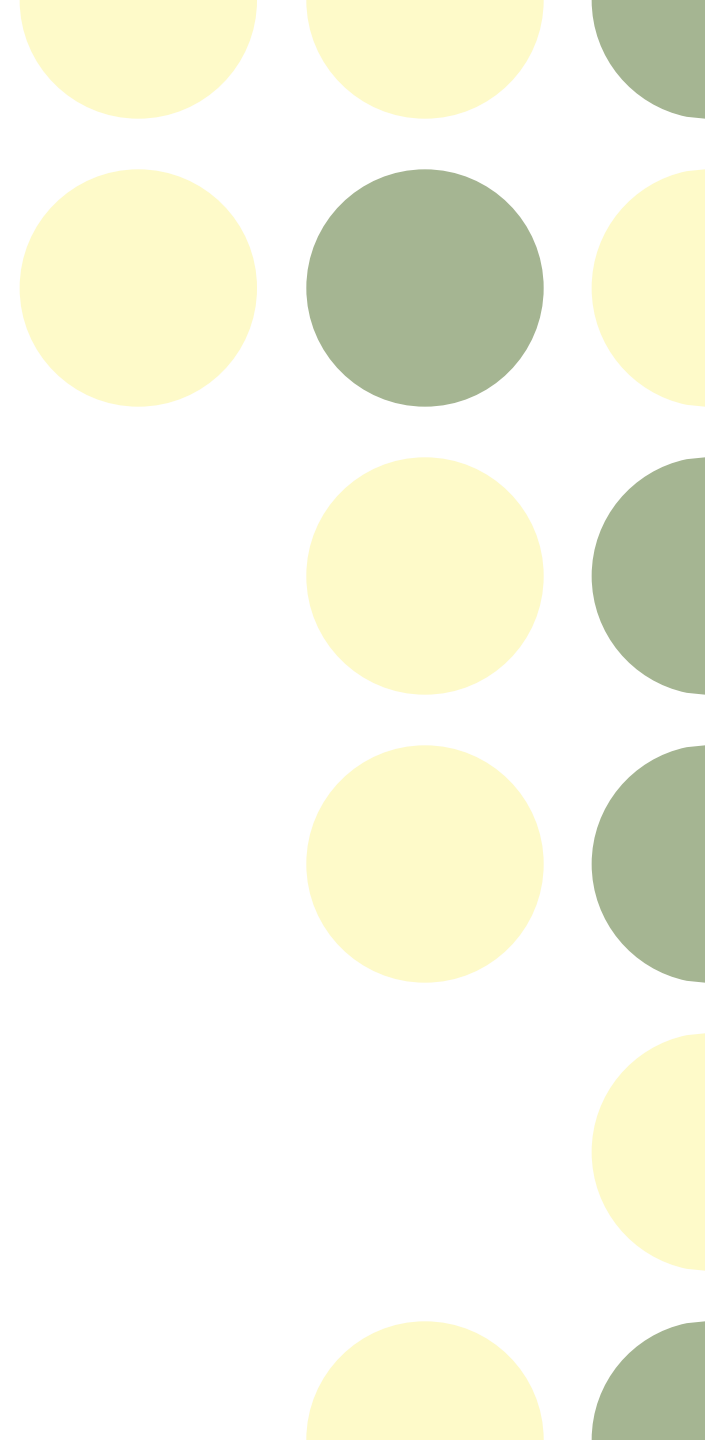
「今直面している困難や苦悩」にしっかり気づくことで
自分自身へ思いやりを向け、ケアすることができるようになる

自分へのやさしさ

- 「自分の良さ」に気づき、認めることで、自分に優しくあれる
 - 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
-

共通の人間性

「ありのままの自分に気づくことは難しい」
= 人類共通のメンタリティ



アポロン神殿に 捧げられた言葉

「汝自身を知れ」

老子

「知人者知也
知自者明也」

人を知る者は知なり
自を知る者は明なり

『老子 第33章』より抜粋

本日のワークについて

ラビング・カインドネスのフレーズを見つける過程とは
感動に満ちた、美しい詩のような旅



自己覚知（Self-Awareness）とは

目的地ではなく
人生という名の旅そのもの



尹 東柱

(ユン ドンジュ、윤 동주)

1917年12月30日 - 1945年2月16日

旧満州地域北間島出身

(現・中華人民共和国吉林省延辺朝鮮族自治州)

朝鮮民族の詩人

敬虔なキリスト教徒

1941年延禧専門学校 (現・延世大学) 卒業

1942年立教大学文学部入学後、

同志社大学文学部に編入学

1943年7月治安維持法違反により逮捕拘禁

1945年2月16日 獄死 (享年27歳)

新たな道

川を渡って 森へ
峠を越えて 村へ
昨日も行き 今日も行く
私の道 新たな道
たんぽぽが咲き かささがきが翔び
娘が通り 風が起き
私の道はいつでも新たな道
今日も…明日も…
川を渡って 森へ
峠を越えて 村へ

『空と風と星と詩』より

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.

池田知久

「老子 全訳注」講談社学術文庫, 2019.

金時鐘編訳

「尹東柱詩集 空と風と星と詩」岩波文庫, 2012.