



# 学生相談室だより

## セルフコンパッションについて

今回は「セルフコンパッション」を取り上げます。コンパッションとは、「思いやり」なども訳される言葉で、心理学においては、「自他を思いやり、苦しみに気づいて、その苦しみを取り除こうとすること」とされています。つまりセルフコンパッションとは、自分を思いやり、辛いことがあればそれに対処しようとすることを指します。

コンパッションを育むためには、

- ・自分を思いやる
- ・相手を思いやる
- ・相手からの思いやりを受け取る

という3つの流れを意識して過ごすことが大切だとされています。

自分を思いやり、相手を思いやり、相手から自分への思いやりを実感することで、さらに自分を思いやる気持ちが育まれると言われています。下記はその練習用のワークです。

### ○自分へのコンパッションを育むワーク

まずは一日を振り返って、自分で自分を認められること、認めてあげたいことを毎日少しずつでも良いので書き出してみましょ。浮かばない時は、自分にとって大切な存在にかけてあげたい言葉を自分にかけてみましょ。

### ○相手へのコンパッションを育むワーク

自分を思いやることに慣れてきたら、周囲の人に思いやりの気持ちを広げてみましょ。たとえば誰かを思い浮かべて、以下のように考えてみましょ。

- ・幸せでありますように
- ・悩みや苦しみ、嫌な気持ちがなくなりますように
- ・願い事がかないますように

### ○相手からのコンパッションを受け取るワーク

一日を振り返って、人からされたことで「ありがたいな」と思ったことを毎日少しずつでも良いので書き出してみましょ。

コンパッションを育むこととて、自分への思いやりの気持ちが育まれ、不安やストレスを低減させる効果があるとされています。是非一度、自分への思いやりについて生活の中で意識してみてください。

帝塚山大学学生相談室 対面相談・電話相談

開室時間：月～金曜日 9:00～18:00（試験期間中・休暇期間中は9:00～17:00）

<文学部 経済経営学部 法学部>東生駒キャンパス Tel. 0742-48-9286

<心理学部 現代生活学部 教育学部>学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860