

道民の健康情報

自分への思いやりで心を健康に

皆さんはセルフ・コンパッションという言葉をご存じでしょうか?「セルフ・コンパッション(self-compassion)」とは、「自分への思いやり」を意味する心理学用語です。大切な人に優しく接するのと同じように、自分にも優しく接するという考え方です。

経済状況や雇用環境などが大きく変化している現代において、職場や家庭でストレスや不安を感じながら生きる人は少なくありません。そんなストレスフルな現代社会ですが、昨今の研究でセルフ・コンパッションが高まると、「①幸福や楽観性などのポジティブな心の状態を育てる」「②満足感やウェルビーイング(生き方、働き方、人間関係において健やかであること)が高くなる」といったことが分かってきました。

では、どのようにしたらセルフ・コンパッションを高められるのでしょうか。今回は誰でも簡単にできる方法を2つご紹介します。

①**サポート的なタッチ**→気分が悪い時に自分自身の身体に触れることで副交感神経が活性化され、落ち着き安心感を得ることができます。また、身体的な接触はオキシトシンの放出も促し、安心感を与え、苦痛な感情を和らげます。

・手を心臓のあたりに乗せ、呼吸している胸が上下に動いているのを感じる

・自分の腕を優しくなでてみる

・両手で頬を包み込む

・腕を組んで優しく握りしめる(自分をハグする)

②**慈愛の瞑想**¹⁾→1日に15分から20分ほど時間を取り、静かでリラックスできる場所に座るか散歩しながら、優しい気持ちを呼

び起こす言葉を心の中で繰り返します。

・「私が安全でいられますように、穏やかな気持ちでありますように、健やかでありますように、安心して生きていけますように」と繰り返す

・次に大切な人に向けて「あなたが安全でありますように、穏やかな気持ちでありますように、健やかでありますように、安心して生きていけますように」と繰り返す

・繰り返す言葉は自分にあった言い回しに変えて行っても良いです

ぜひ日常生活の中に取り入れてセルフ・コンパッションを高めてみませんか。

引用・参考文献

- 1) クリスティン・ネフ『セルフ・コンパッション』P203.金剛出版. 2025
- 2) クリスティン・ネフ『セルフ・コンパッション あるがままの自分を受け入れる』.金剛出版.2019

