



## 高校生のための心理学

### 自分に優しくすることが難しい人の 10の特徴

#### セルフ・コンパッションを育てましょう



### セルフ・コンパッション (Self-Compassion : SC) とは？



自分への優しさや慈しみと  
いうと、甘えと似てるなと  
思うんだけど...

「こうありたい・こうある  
べき」という自分ではな  
く、「あるがまま」の自分  
を受け入れる態度です！

#### セルフ・コンパッションの定義

自分に対して思いやりを持ち、その苦しみを緩和したい  
という心構え (Neff, 2003)



自己憐憫や我儘  
ではなく、回復のた  
めに自分自身の行  
動を選択するスト  
イックな態度です！



自分の欲求は他人の欲求ほど重要ではない

慈悲とは警戒を解いて自らを脅威に晒すことだ

ポジティブな感情を許せば墓穴を掘る

SCはわがままで自己中心的だということだ

SCは問題のある感情とは向き合わない

SCは難しすぎる、あるいは厳しすぎる

SCは苦悩から逃げることである

SCは弱くて甘い選択である

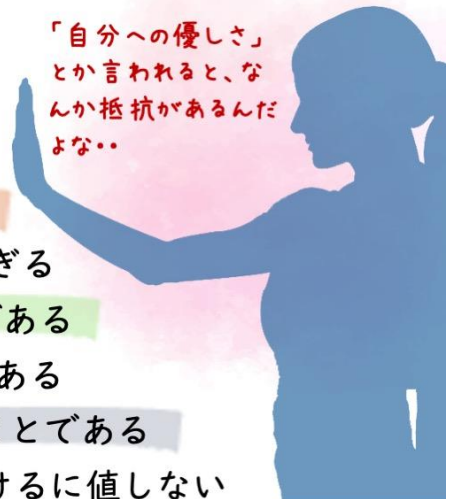
SCとは自己憐憫のことである

自分は慈悲を受けるに値しない



SCを苦手に感じる人の  
10の考え方の特徴

「自分への優しさ」  
とか言われると、な  
んか抵抗があるんだ  
よな..



自分の大切な人が、自分への優しさにつ  
いて「10の考え方」を口に出していたら、そ  
れを聞いたあなたは何をどのように伝えます  
か？その言葉を自分自身にも向けてみ  
ましょう。



#### セルフ・コンパッションを高めるもの

ウェルビーイングへの配慮

苦悩に対する敏感さ・耐性

思いやり・共感性・寛容さ



今井正司

川村学園女子大学文学部心理学科  
早稲田大学応用脳科学研究所



Twitter で心理学のスライドをアップしています

@Imai\_Shoji