

高校生のための臨床心理学



自己への慈しみの
理解と実践

Self-Compassion

自己への慈しみを練習する

▶ 練習・背景・練習の確認

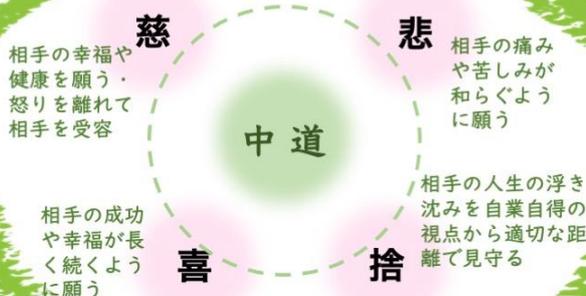
セルフ・コンパッションの練習とその背景

慈悲の基本フレーズ

「私が平和(安全)でありますように」
「私が幸せでありますように」
「私の痛みがなくなりますように」
「私が健康でありますように」

慈悲と慈愛の瞑想

心の中で(声を出してもOK)、以下の順番に該当する人を思い浮かべながら、基本フレーズ(「私が」の部分を変えます)を唱えましょう!



仏教における慈しみ

自分 → 最愛の人 → 恩人 → 知らない人 → 苦手な人 → 全ての人の人

慈悲の実践と瞑想のチェックポイント

- 親友を慰めるように自分に言葉をかけてみる
- 辛い時こそ優しい呼吸のリズムに合わせる
- 批判的な考えを手放していることに気づく
- 身体がリラックスした状態で取り組む
- 心地良いと思える間隔でフレーズを繰り返す

慈悲の対象を拡大していく (恩人・親しい人・中性的な人・嫌いな人・全て)

心理学科教授
今井正司

