

大学教職員のための セルフ・コンパッション

2025 6/4

■ 大学コンソーシアム京都FD事業

■ 2025年度第1回テーマ別研修

■ 関西学院大学

有光 興記

セミナーの流れ

- ストレス対処法と脳内システム
- ワーク 1：癒しの呼吸瞑想
- セルフ・コンパッションとは
- ワーク 2：セルフ・コンパッション・ブレイク
- 質疑応答

仕事をしていく上で、どのようなことに不安やストレスを感じますか

ストレス対処法と脳内システム

社会的交流ケアシステム：オキシトシン

家族や友だちと過ごす，マッサージ，動物と触れ合う，瞑想⇒安心感，幸福感，一体感，癒し，信頼感

報酬システム：ドーパミン

アルコール，薬物，ニコチン，ギャンブル，ゲーム，スマホ，性行為，異性，恋愛など ⇒ やる気がでて学習・成長を促すが，暴走すると依存症につながる

調律システム：セロトニン

エクササイズ，スポーツ，自然の中で散歩，瞑想，クリエイティブな趣味 ⇒ 体調がいい，さわやか，気持ちがいい，集中できる



ワーク 1：癒しの呼吸瞑想

- 5－10分間 邪魔されることのない，静かで快適な場所で
- 胸を開き，足の裏をしっかりと床につけ，両手を膝の上にそっと置き，頭をまっすぐにして，快適な姿勢で
- できれば目を閉じましょう。
- 鼻から息を吸い，吐き出します。心地よいリズムで呼吸しましょう。
- 30秒ほどたったら，身体が少しゆったりとしていくのをイメージします。
- 次は，4－5秒でゆっくり息を吸い，しばらく息を止め，4－5秒で息を吐きましょう。苦しくない程度に，十分深く，お腹に息を吸い込みます。身体中が吸い込んだ空気で満たされるように。
- 身体がゆったりとした感覚を味わいましょう。
- しばらく味わったら，目を開けてゆっくりと呼吸することが身体に与える影響について考えてみます。



バランスよく感情に気づき，受け入れる（マインドフルネス）
他の人も自分と同じような経験をしていることを認識する（共通の人間性）
思いやり，やさしさ，慈しみを自分に向ける（自分へのやさしさ）



安心，癒し，つながり感



平静さ，何が起きても「一緒にいる」，前向きな気持ち

セルフ・コンパッション (SELF-COMPASSION)の定義



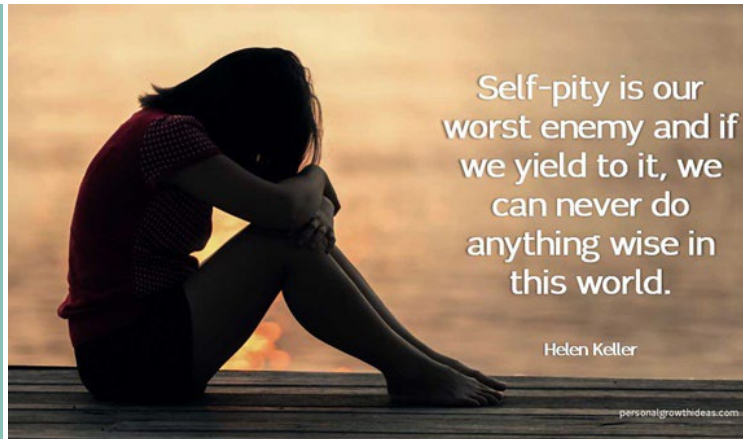
Neff (2003, 2011)

- 自分の苦しみを避けたり，切り離したりせず受け入れ，苦しみを和らげ優しさで自分自身を癒そうという願いを生み出す（自分への優しさ）。
- さらに，自分の痛みや，不十分なところや，失敗を判断せずに理解し（マインドフルネス），その経験がより大きな人間の経験の一部と見なすこと（共通の人間性の認識）。

セルフ・コンパッションでないもの



自尊感情
自己愛



自己憐憫



わがまま
甘やかし

ワーク：セルフ・コンパッション・ブレイク

- マインドフルネス：「このことで，上司の評価が下がるのが怖い。職場の人間関係が壊れるのがとても心配」という感情が生じたことに気づく。
- 共通の人間性：仕事でミスをしたら，不安になるのは自然なことだよ。同じような経験をした人はたくさんいるよ。
- 自分への優しさ：いつも完璧でこなしたいのに，うまくできずに，上司からも評価されずに，とても傷ついたし，これからが不安なんだね。でも，一生懸命頑張ったんだよね。その気持ちがあれば，大丈夫。少しずつでも，できるようになっていくよ。



スージング・タッチ

- ストレスを感じているとき
- 深い呼吸の後・・・
- 手を胸の上にそっと置く
- 手の重さ，手から伝わる温もりなどに気づく
- 呼吸の動きを観察する
- そのときの感覚を味わい，留まる
- 他にも，身体の触れ方はさまざま



ワーク：セルフ・コンパッション・ブレイク

- 最近経験したストレス反応を振り返りましょう。

◎マインドフルに思考や感情を受け入れていきます。

- そのストレスに苦しんでいる自分自身に，以下の順で語りかけましょう。

◎共通の人間性（他者も同じような経験していることに意識を向ける）

◎自分への優しさ（思いやりのある優しい言葉をかける）

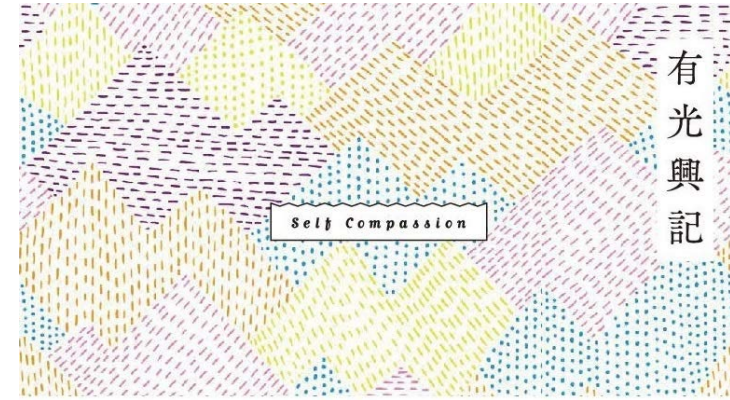
- 自分を責める声しか聞こえてこないときは，自分が他者と同様に優しさに包まれ，幸せになる価値のあることを思い出しましょう。

自分に優しくなれないケース

- 「自分が愛していても、自分は愛されない」という思い込みを持っていると、他者との関係が失われる恐れや拒絶されることをイメージしやすい。
- **コンパッションのある自己のトレーニング**
- 自分自身が、他者に助けもらった経験を思い出す。
- 助けてもらった感謝や助けてもらった喜び、助けてあげる喜びに気づく
- 温かい気持ちを受け入れ、「助ける」「助けられる」という行為に開放的になれる。

御清聴ありがとうございました！ & 参考図書

- 皆様の**コンパッション**が高まること、ご健康を願っております。



自分を 思いやる練習

ストレスが強くなり、やさしさに包まれる習慣

日本人は自分に厳しすぎる。

- 連絡先：arimitsu@kwansei.ac.jp

朝日新聞出版
定価：本体1700円＋税

ハーバード、スタンフォード大学で効果検証が行われ、
欧米のエグゼクティブが注目。
穏やかな心が続くセルフ・コンパッション。