セルフコンパッション 補足

レター ライティングエクササイズ

セルフコンパッションとは何でしょうか？

- 1.あなた自身の苦しみへのマインドフルネス。これには、あなた自身の肉体的な痛み/病気、ストレス、困難な感情、困難な状況、否定的な考え、失望などを認識するのに加えて、健康であり、幸せであり、他の人とつながること、また物事をうまく行ったり人の役に立つなどの根本的な必要性や欲求を認識することが含まれます。
- 2.共通の人間性。自分の苦しみが、自分や自分の人生だけが抱えている独特の間違いを明らかにするのではなく、人間として共通の状態の一部を見せてくれていることを理解すること。
- 3.自分への優しさ/自分の助言者になる。自分の最も重要な価値観と目標を思い出して尊重し、それらに基づいて行動するよう励まします。

自分へのコンパッションエクササイズ：

最近の困難な経験、またはあなたの人生に存在するある種のストレスや苦しみを思い出してください。それは自分の意志力に対するチャレンジ、または目標達成に関する挫折かもしれませんが、次のガイドラインを用いて、この経験について、二人称で、セルフコンパッションの手紙を書いてください。

呼吸に焦点を合わせた瞑想やコンパッションのイメージを練習した後、このエクササイズを行うことをお勧めします。

- 1.マインドフルネス。ストレスや苦しみについて状況を思い出したり、考えたりしてください。次に、自分の気持ちや考え、そして自分が何を望んでいて、何を必要としているかを認めます。例：「親愛なるケリー、あなたが[内側で悲しい/恐れる/怒る/失望するなど]を感じていることを私は知っています。あなたは本当に[楽しみにしていました.../最善を尽くしていました...など]」ストレス/苦しみとその下にあるコアニーズ（本質的必要性）の両方について書いてください：健康、安全、愛、感謝、つながり、達成などへの欲求。
- 2.共通の人間性のメッセージを提供します。 [たとえば、すべての人間が間違いを犯し、ときには失敗したり、怒ったり、失望したり、喪失を経験したりします。]
- 3.思いやりのあるアドバイスや励ましを与えることで、自分自身の助言者になります。この状況で愛する人にならどんなことを言いますか？あなたが信じて、最高のものを望んでいる人に対してならどうでしょう？

手紙を書いた後、自分に声を出して読むか、しばらく置いておいて、セルフコンパッションが必要なときに持ち出すと良いでしょう。

クリスティーン・ネフによるセルフコンパッション対自尊心

(Self-compassion versus self-esteem by Kristen Neff)

セルフコンパッションは自尊心に似ているように見えるかもしれませんが、それらは多くの点で異なります。自尊心とは、私たちの自己価値の感覚、知覚された価値、または私たちがどれだけ自分自身が好きかを指します。

低い自尊心が問題であり、しばしばうつ病や意欲の欠如につながることは疑いの余地がありませんが、高い自尊心を持つとすることも問題になる可能性があります。

現代の西洋文化では、自尊心は、私たちが他の人とどれだけ違うか、どれだけ目立つか、特別であるかに基づいていることがよくあります。

平均的であることはオーケーではありません、自分自身について気分を良くするためには、自分が平均以上だと感じなければなりません。

これは、自尊心を高めようとする、自己陶酔的になったり利己的な行動を引き起こしたり、自分自身について気分を良くするために他人を貶めたりする可能性があることを意味します。

また、自分について嫌な気持ちを感じる可能性のあることを言ったり、したりした人に対して、怒りや攻撃的になる傾向があります。

高い自尊心をもつ必要があると、個人的な欠点を無視したり、歪めたり、隠したりしがちであり、その結果、自分自身をはっきりと正確に見ることができないようなるかもしれません。

最後に、私たちの自尊心は、私たちの最新の成功または失敗に左右されることがよくあります。つまり、私たちの自尊心は、絶えず変化する状況に応じて変動するのです。

自尊心とは対照的に、自分へのコンパッションは自己評価に基づいていません。

自分自身にコンパッションを感じるのは、すべての人間が思いやりと理解に値するからであり、特定の特性（きれい、賢い、才能など）を持っているからではありません。

これは、セルフコンパッションがあれば、自分自身について気分を良くするために他の人よりも自分が優れていると感じる必要がないことを意味します。

自分の失敗は親切に認めることができ、隠す必要がないため、セルフコンパッションはまた、より大きな自己明晰性を可能にします。

さらに、セルフコンパッションは外部の状況に依存するのではなく、いつでも手が届くものです。

特に、無様な失敗をしてしまったときには！研究によると、自尊心と比較して、セルフコンパッションは、より大きな感情的回復力、より正確な自己概念、人間関係におけるより思いやりのある行動、そしてナルシズムやリアクションとしての怒りが減少するに関連していることが示されています。