

# 岡山 EAP カウンセリンググループ

## メンタルヘルス ニュース

〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリンググループ  
発行責任者：松岡恵子  
Tel (086) 272 - 8116  
Fax (086) 272 - 0883  
<http://okayamaeap.jp>

### 自分への思いやり

何かに失敗したり、上手くいかないことがあったとき、「もうだめだ…」と落ち込むことがあると思います。ただ、「なんで自分はダメなんだ…」と自分を責めてしまいすぎると辛くなる一方です。そんなときは、自分へ“思いやり”を向けてみませんか？

#### セルフコンパッションとは…

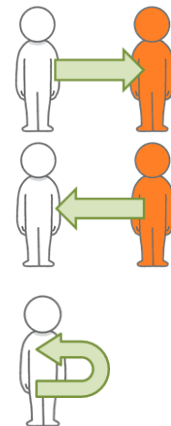


セルフコンパッションとは、self（自己への）と compassion（思いやり）の造語で、自分が苦しんでいることに気付き、それを和らげようとすることです。例えば、仕事で失敗して落ち込んでいる友人に、あなたなら何と声をかけますか？「なんとかなるよ、次から気を付けたらいいよ」と声をかけることができる人も多いのではないのでしょうか。自分が失敗したときにも、このような思いやる言葉を自分自身に向けてみましょう。

#### コンパッションの3つの流れ

コンパッション（思いやり）には次のような方向性があります。

- 他者へのコンパッション：自分から相手への思いやり  
例) 落ち込む友人に声をかけ励ます
- 他者からのコンパッション：相手から自分への思いやり  
例) 落ち込んでいると友人がなぐさめてくれる
- セルフコンパッション：自分自身への思いやり  
例) 落ち込んだときに『大丈夫、こういうこともある』と自分自身をなぐさめる



➡ 実は、どの思いやりの方向性も、脳の同じ部位が働いているそう！

➡ 周りの人にも自分自身にも“思いやり”を向けてみよう！  
人に優しく接する感覚で、自分にも優しく接してみよう！

ストレス緩和  
につながる！

辛いときこそ“自分に優しく”できるよう意識してみましょう。

<EAP ご契約企業のみみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリンググループでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>