

／ つながりを大切に情報をお届けします ／

あまてらす^{プラス}HUB通信

No.11

こんにちは、あまてらすプラスです。

今回の通信は年々増加している精神科訪問看護で私達が大切にしている事をお伝え出来たらと思います。



セルフコンパッション

Self compassion

みなさんはこの言葉を聞いた事がありますか？

セルフコンパッションとは自分への慈しみを意味し、
他者を思いやるように自分自身の事を大切に思うことです。



人は生活のあらゆる場面で、良い・悪い・大きい・小さいにかかわらずさまざまなストレスを受けます。しかし、一人ひとりの受け止め方、感じ方は異なりますし、何より悪いストレスに対する許容量を把握していないことが多く、自分でも気付かぬうちに心身に影響を及ぼしてしまうことがあります。

私たちは苦しい状況になると、自分のことを非難し傷つけるような言葉を自らにかけてしまったり、自分一人が辛いと感じ、苦しさから目を背けてしまったりすることが多くあります。その状態から脱するためにセルフコンパッションで重要な**3つの要素**があります。

01

自分への優しさ

私たちは自分が苦しい時に自分を責めてしまう一方で、親しい友人や家族が苦しむ状況では優しい言葉や態度で接することができます。セルフコンパッションでは、自分自身を親友と同じようにとらえ、ネガティブに考えたり、自分を否定したりすることなく、他者に対して思いやりを持って接するように、ありのままを受け入れられるような言葉をかけたり、振る舞いをしたりすることで、自己肯定感を高めていきます。

Self kindness

02

他者と共通の人間性

人は困難に直面した際に、「なぜ自分だけがしんどいのか」と自分一人の問題として抱え込んでしまい、周囲からの疎外感や孤立感に苦しんでしまいます。セルフコンパッションでは自分一人で悲観的に考えるのではなく、「誰もが同じように苦しんでいる」「誰もが苦しい時期を経験する」と他者と共通の人間性を見出すことにより、苦しみが緩和されていく状態を目指します。

Common humanity

03

つらい状態も受け入れるマインドフルネス

人はつらいと思った際に、それを我慢しよう、あるいは忘れようと努力をした結果、さらに混乱してしまうことがあります。マインドフルネスは、苦しみや困難などのつらい感覚を無視したり誇張したりすることなく、「そこにある事実」としてありのままに受け入れ、ストレスを減らしていく取り組みのことです。自分を肯定するセルフコンパッションと密接に関係する概念です。

Mindfulness

セルフコンパッションの効果とは？

セルフコンパッションにはさまざまな効果があることが研究で証明されており、特に以下3つの面で効果があると言われています。

幸福感を高める



心が健康になる



ストレスの軽減につながる



セルフコンパッションを取り入れれば、
心を病まずにこれらの効果を得ることができます。

あまてらすプラスも精神科訪問看護が増えてきてより大切に、重要視するようになりました。セルフコンパッションの実践方法も様々です、一人ひとりに合った方法と一緒に向き合いながら日々訪問しております。お話だけでも構いません、お困りの方はいつでもご連絡ください。

専門の知識を持つスタッフが訪問します！

 **あまてらす** 訪問看護 
ステーション

〒869-1103
熊本県菊池郡菊陽町久保田2885-6 ありえすエイトB

▼お問い合わせはこちら

096-273-9854

訪問看護の
ご依頼やご相談は随時
お待ちしておりますので
お気軽にご連絡ください！

