



こころの健康を守るセルフケア

-自分に寄り添うためのセルフ・コンパッションの実践-

10/09 Thu.

場 所

大会議室
(Teamsによる中継)

時 間 13:30~
15:00

対 象

全 役 職 員
(非常勤職員も含む)

講師

水野雅之 先生

筑波大学 人間系, 准教授

普段、みなさんは自分に思いやりをもって接していますか？
日々の生活の中で、うまくやれない自分を、ついつい責めてしまったり
していないでしょうか？

この講演では、自分への思いやりを意味する「セルフ・コンパッション」
の考え方をご紹介し、実際にワークを通してセルフ・コンパッション
を体験してみます。自分に対する接し方を急に変えることは難しいもの
ですが、自分にやさしく寄り添うための第一歩を踏み出しましょう。

 本研修会は、筆記用具をご持参くださいますようお願いいたします。

セルフコンパッションとは？

自分自身に対して優しさや思いやりを向け、自己批判を減らして、ありのままの自分を受け入れる
心のあり方です。具体的には、以下のような要素があります：

自己への思いやり：自分の弱みや過去の失敗を人間としての経験として受け入れ、批判せずに捉え
ること。

ストレス管理：ストレスフルな状況でも自己肯定感を保つ力として、メンタルケアに役立つ。
他者への優しさと同様の態度：親しい友人に対するのと同じくらい自分自身を
思いやることが重要。

精神的健康の促進：セルフコンパッションを実践することで、自己否定や自己批判から解放され、
精神的な健康を保つことができる。

問合せ先

職員課安全衛生専門役：029-829-8171

ダイバーシティ推進室：029-829-8360



職 員 課
・
ダイバ
ーシ
ティ
推 進
室