

# コンパス

:自分を思いやるためのプログラム

※ 当院に通院中の方が対象となります。

日時

最新のプログラムをご確認ください

参加

- ・全6回(週に1回ずつ)
- ・途中回からの参加はできません
- ・メンバーは固定制でグループ形式です

自分に厳しい 失敗を許せない  
自分を好きになれないことでお悩みの方へ

## セルフ・コンパッションの3本柱

② “人間らしさ”  
を共有する感覚  
:A sense of common  
humanity

① 「今・ここ」  
で心を満たす  
:Mindfulness

③ 自分への  
やさしさ  
:Self-Kindness

活力  
のシステム

安心感  
のシステム

脅威  
のシステム

安心感のシステムとは？

日常の“しんどさ”をやわらげ、  
より充実した日々を送るためのシステム  
⇒このシステムを上手く働かせる力が  
**セルフ・コンパッション**

- ◆ “ありのままの自分”を受け入れることができる
- ◆ 自分を安心させ、あたたかい気持ちをつくり出す

第1回 セルフ・コンパッションについて知る・考える

第2回 自分の状態を知る:マインドフルネス

第3回 人とのつながりを感じる:コモンヒューマニティ

第4回 自分にやさしくなる:セルフカインドネス

第5回 安心・安全を感じる方法を見つける

第6回 まとめ

セルフ・コンパッションを養い  
自分が自分の  
一番の理解者  
一番の支え  
となるように

※ 興味のある方は、主治医またはショートケアスタッフまでご相談ください