



セルフコンパッション

自分への思いやり

セルフコンパッションとは

清川村の皆さんは最近どんなお気持ちでお過ごしですか。幸せな気持ちでお過ごしのこと願っています。不安を抱えている方もいらっしゃるかと思えます。長く続くコロナ禍で、不安を感じてしまうことは、人間ですから無理のないことです。

今回は、そんな不安な気持ちを受け入れて、心の健康を保つセルフコンパッションについてご説明します。

セルフコンパッションとは自分への思いやりのことです。セルフコンパッションには、幸福を感じやすくなり、ストレスが軽減され、心が健康に近づく効果があると言われています（現在、心療内科などで治療中の方は、医師の指示に従ってください）。

自分への思いやりの3つの要素

セルフコンパッションには3つの要素がありますので、ご自分のやりやすい方法で取り組めます（下図）。

①自分への優しさ
私たちは困難な状況になると、自分を非難し、傷つける言葉を自分にかけてしまったり、こんなに苦しいのは自分だけだと感じてしまったり、その感情を打ち消そうとして、さらに強く感じてしまったりすることが多くあります。

②自分への優しさ
そのような状態を和らげるために、次に述べる3つの要素で、自分を思いやり、苦しみを優しく受けとめてみてはどうでしょうか。

①自分への優しさ

私たちは苦しい状況のとき、自分を責めてしまいがちです。時には、後悔して自分を苦しめる言葉を使うかもしれません。一方で、友人や家族が苦しいときには、思いやりの言葉をかけることが多いと思います。優しい友人にかけるような温かい言葉を自分自身にもかけることで、自分を安心させることができ、恐怖にとらわれている時よりも冷静に対応策を考えることができます。

②自分への優しさ
困難な状況に直面した時は、例えば、「誠実でもとても優しい友人が私にいたら、どんな言葉で慰め、励ましてくれるだろうか」と、自分への優しい言葉を探してみましよう。

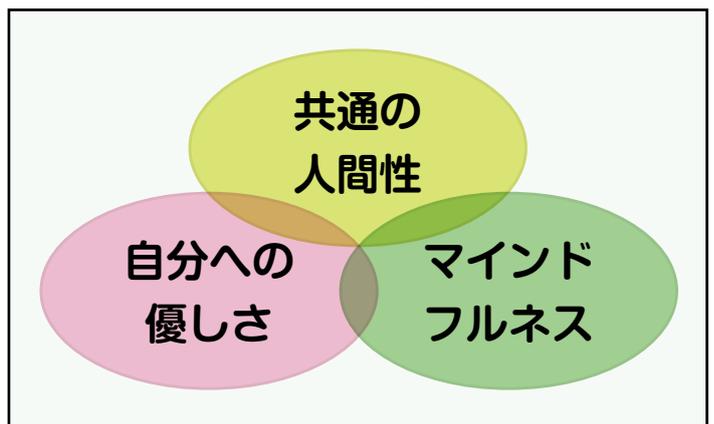


【次のエクササイズをやってみましょう】

今()と感じるのはとてもつらい。
誰でも()と感じることはある。
『今この瞬間に自分がもっと幸せな気持ちになるには、何ができるだろう？』
()の中にあなたのつらい気持ちを同じ言葉で書き入れます。

「セルフコンパッション 有効性が実証された自分に優しくする力」より引用

図 セルフコンパッションの3要素



② マインドフルネス (ありのままの自分を認める)

自分を思いやるためには、まず、自分がどのような気持ちでいるかを感ずることが重要です。自分が感じている気持ちはケアすることはさきに難しくなります。私たちは自分が苦しんでいるとき、その感情よりもその出来事に注目してしまい、その苦しみをケアすることができない傾向があります。

例えば食べすぎて、胸やけがしている時、「ああ、昨日ケーキを食べすぎたせいだ。こうなるって分かっていたのに、なんで私はいつもこうなんだろう」と、出来事と自己批判ばかり考えてしまい、自分が悲しく思っていることには全く注目しません。

まずは何も批判をすることなく、自分が苦しんでいることを認めて、「自分は苦しいと思っている」と心の中で言葉に出してみましよう。自分を批判せずに感情を自覚することで、感情を無理やり抑え込もうとするよりも早く落ち着いてきます。

③ 共通の人間性の理解

例えば何かを失敗した時に、恥ずかしく感じたり、自分の能力が十分ではないと感じたりすることはありませんか。こんな失敗をするのは自分だけと孤独まで感じてしまうこともあるかもしれません。失敗した時に感じる苛立ちや嘆きなどはみんなが感じるものです。「失敗や困難を経験するのは誰にでもあること」と、他者との共通点を感じることによって、ストレスや不安が軽減します。

人間は誰しもネガティブな感情をかかえやすくできています。これは、古代の人類が危険に素早く動くために必要であったと言われています。怒りを感じてすぐに攻撃することや、視線を感じてすぐに隠れたりすることの重要性は現代社会では薄れて、自分の不利益に繋がってしまいます。

自分の感情を優しく受け止め、自分を安心させて、困難に対応するための方法としてセルフコンパッションを試してみませんか。

問 厚木保健福祉事務所保健予防課

☎(224)1111

診療所だより



煤ヶ谷診療所
猪野医師

腎臓について

清川村の皆さん、こんにちは。寒い日が続きますがお変わりないでしょうか。

今月は腎臓についてお話します。腎臓は体の左右に1つずつある臓器で、血液をろ過して尿を作り、これを体の外に排泄するという大切な役割があります。食事や飲水などによって体に溜まる余分な水分や酸、電解質、老廃物を尿として体の外に排泄しています。必要なものは再吸収して体内にとどめ、体内を一定の環境に維持しています。また、ほかにも血圧のバランスをとったり、貧血を防止したり、骨の質や量の維持やカルシウムバランスの維持に努めています。

血圧やコレステロール、血糖値など悪い状態が

続くことで腎臓の機能が悪くなってしまうと、これらの役割を果たせず、むくみや高血圧の悪化、貧血（疲れやすい）、嘔吐や意識障害、高カリウム血症、骨粗しょう症などのさまざまな問題が起こってきます。

腎臓の機能を調べるには血液検査の数値、また尿検査にてタンパク尿や血尿が出ていないかを調べる必要があります。慢性腎臓病というのは腎臓の機能が約60%未満にまで低下した状態や尿の異常が3か月以上続く状態を言います。60%未満に落ちると先ほど述べたような症状が出始め、腎機能低下が進行していきます。進行して正常の15%以下の腎機能になると透析や腎移植の必要性が差し迫った状態になります（末期腎不全）。腎機能の程度によって、専門医にかかることをお勧めする場合があります。健康診断で腎機能低下がみられたり、尿異常などを指摘されたりした場合は一度ご相談ください。また、すでに腎機能低下と言われている方も、前記の症状がないかご自身でチェックしたり、基本的な血圧やコレステロール、血糖値などが悪くならないように日々過ごしていくようにしましょう。

問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352