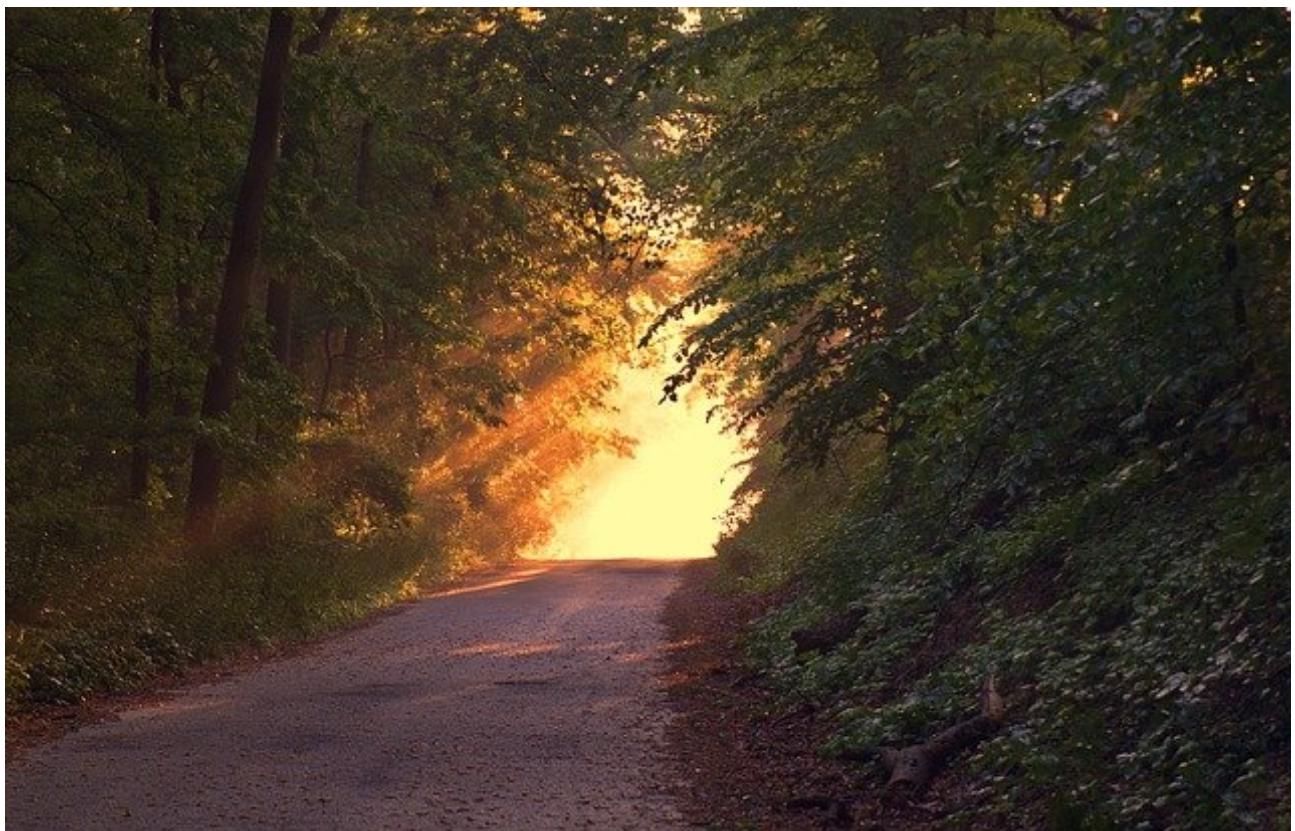


## メンタル管理の柱20

【ワーク】セルフ・コンパッションの入り口



■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。
2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。
3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。
4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。
5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

Q1. まずは目を閉じて、親しい友達など（自分にとって大切にしたい存在）を思い浮かべてください。

その友達が何らかの事情により苦しんでいます。何か不幸なことが起こったり、何か失敗したりして、自分は他人より劣っていると感じたりしているようです。

その一方で、あなた自身はある程度落ち着いた状態であるとします。

いつものあなたなら、  
こういうとき友達に対して

どんな対応をしますか？  
どんな言葉をかけますか？  
どんな口調で話しますか？  
どんな態度で接しますか？

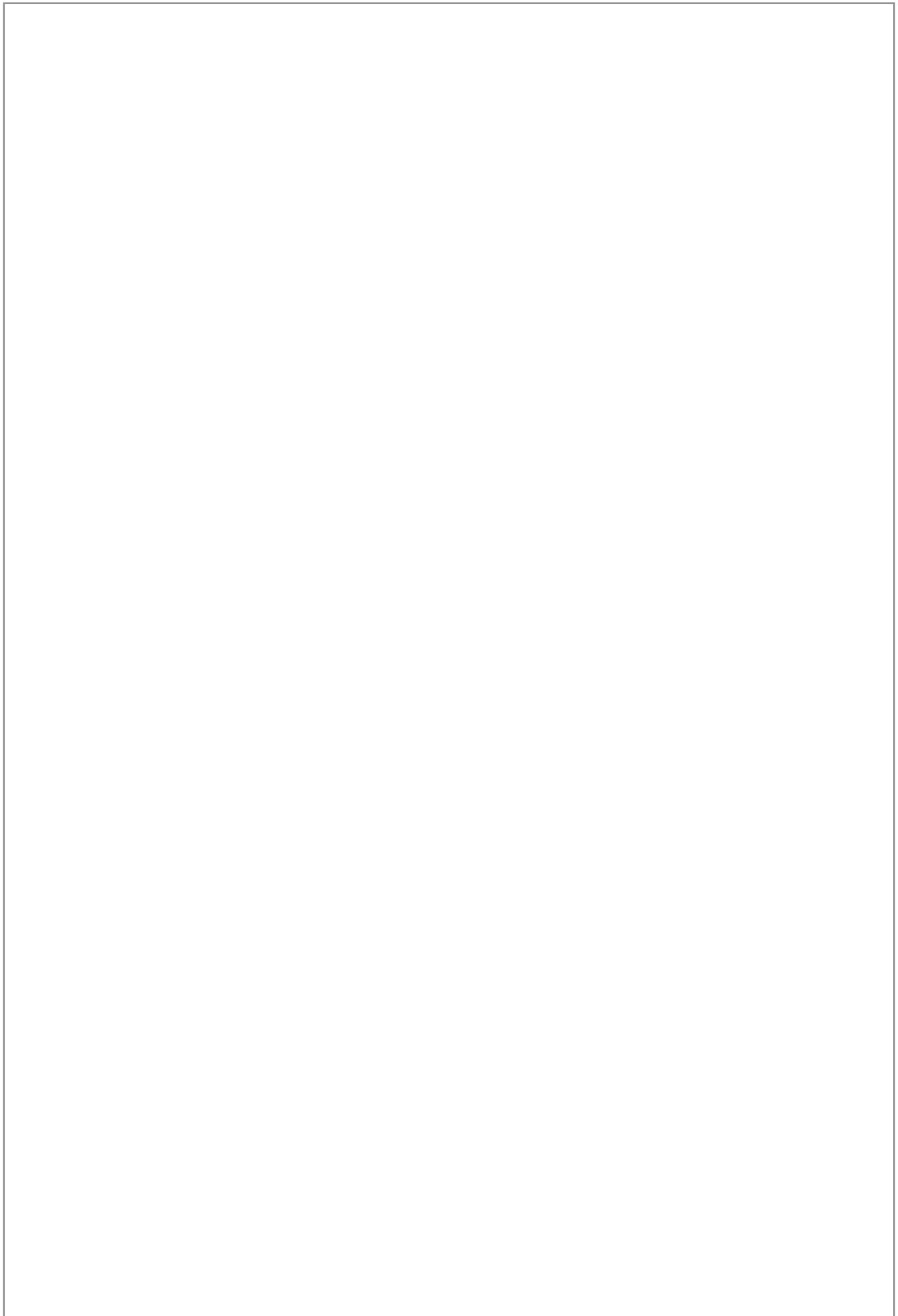
思い浮かんだことを書き出してください。

Q2. 今度は反対に、あなた自身が何らかの事情により苦しんでいる場面を想像してみてください。何か不幸なことが起こったり、何か失敗したりして、自分は他人より劣っていると感じたりしている状態です。

いつものあなたなら、  
このような状況で、自分自身に対して

どんな対応をしますか？  
どんな言葉をかけますか？  
どんな口調で話しますか？  
どんな態度で接しますか？

思い浮かんだことを書き出してください。



Q3. 最後に、友達が苦しんでいる場面での友達への接し方（Q1）と、自分が苦しんでいるときの自分への接し方（Q2）の違いについて、考えを書き出してください。