



おうちで
こんぼ亭

第 八 十 九 回 こ ん ぼ 亭

市 来 真 彦 主 持



水野雅之さん

筑波大学人間系心理学域准教授

博士(心理学)、臨床心理士、公認心理師、ストレスチェック実施者。学生相談室の常勤カウンセラーとして、日々、大学生の心理支援に携わるとともに、メンタルヘルス不調の予防に関する研究にも取り組んでいる。

自分へのやさしさ・共通の人間性・マインドフルネス

セルフ・コンパッションの 実践

つい自分を責めてしまう人はぜひ!

見逃し配信
あります!

自分に寄り添って
ウェルビーイングを
高める

2023
6/17 土

最終申込日

6月14日(水)
開催当日の受付はできません。ご注意ください!

参加費

賛助会員	一般	グループ(3人まで)
1500円	2500円	6000円

13:00~15:00 30分程度延長する場合があります

オンラインで開催します

●以下のサイトからお申し込み下さい(クレジットカード決済、コンビニ支払いです)。右のQRコードからもアクセスできます。



<https://comhbotei89.peatix.com>

●パソコン、スマートフォン、タブレットからご参加いただけます。

●オンラインの講演会システムZOOM(ズーム)ウェビナーを使用します。

●視聴している人は、画面に映りません。

●開催後、動画を編集後に約1~2週間ウェブサイトでご公開。参加申込者は期間内は視聴ができます。



くわしくはこんぼ亭ホームページで。

第89回こんぼ亭

https://www.comhbo.net/?page_id=37527

お問い合わせ **047-320-3870**

272-0031 千葉県市川市平田3-5-1 トノックスビル2F 認定NPO法人コンボ

自分にもやさしく! 話題のセルフ・コンパッション

③マインドフルネスの3つの

あなたは失敗したとき、つらいことがあったとき、自分を責めてしまいませんか? そんなあなたは、困っている人や悩んでいる人が身近にいるとき、素朴に「助けてあげたい」と思ったり、声をかけて話を聞いたりするのはないでしょうか?

人に親切にすることは容易にできるのに、自分に対してやさしくすることがうまくできないのはなぜでしょうか?

「セルフ・コンパッション」とは、「自分に対する思いやり」という意味を持つ言葉で、①自分へのやさしさ、②共通の人間性、

③マインドフルネスの3つの

要素があります。

近年企業などでも取り入れられ、注目されています。

今回のこんぼ亭では、セルフ・コンパッションとは何か、また、簡単なワークを通して、「自分に寄り添う」ことを体験していただきます。

日常生活や家庭、職場の中で「セルフ・コンパッション」を意識・実践することで、自分にやさしくなるだけでなく、他者へのかかわりの余裕が生まれるかもしれません。

ついつい自分は駄目だなあと感じがちな方、対人援助職の方、教育関係者、など、ぜひご参加ください。



水野雅之さんには、2022年10月に開催したりカバリー全国フォーラムでセルフ・コンパッションについてお話しいただきました。そのときにご参加いただいた方の感想をご紹介します。

- セルフ・コンパッションについて知り、相手も自分も大切にすることに気づくことができました。自分の価値観で相手を決めつけていないか、当事者を抜きにしていないか、自分の見方を見直すきっかけとなりました。(やすえさん・専門職)
- セルフ・コンパッションの大切さ、つつい忙しさの中で自分への労わりや慈しみを忘れがちになっていることを改めて気づく良いきっかけとなりました。自分に優しくなれると周りの人にも優しくなれるのかなと思いました。(匿名希望・当事者)
- 自分にも友人に持つような思いやりを向けてみる言葉、実践方法をこれから取り入れてみたいと思いました。(kakiさん・当事者)

【お申込方法】 インターネットからの参加申し込みが難しい方は、コンボ事務局までご連絡下さい。

以下のサイトからお申し込みください。
(クレジットカード決済、コンビニ支払いです)

<https://comhbotei89.peatix.com>



◀ スマホの方は、こちらからアクセスできます。

※お申込みの個人情報、各種手配・手続き、コンボからの各種お知らせ以外には使用いたしません。

【オンライン開催について】

- パソコン、スマートフォン、タブレットからご参加いただけます。
- お申込いただいた方には、開催前日に、URLとパスワードをお送りいたします。
- お送りしたURLをクリックし、パスワードを入力してログインしてください。

【ご注意——コンボからのメール送信について】

- スマホでメールを受信する場合に、パソコンからのメールを受信できないといった現象がよく起きます。この場合、迷惑メールの設定で受信拒否をしている可能性があります。スマホの方は、必ず事前にコンボからのメール (comhbotei@gmail.com) を受信できるよう設定しておいてください。
- 開催前日にメールを送りますが、当日アクセスできるメールアドレスをご使用ください。

【こぼ亭講演会当日について／開催当日視聴できない場合】

- 講演会開始15分前から接続可能です。
- 講演会での質問は、「Q&A」という機能がありますので、質問をすることができます。
- 後半のトークライブは、みなさんからいただいたご質問をもとに、進めて参ります。
- 全てのご質問にお答えできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。



当日に視聴することができなくても、参加申し込みをされた方は、今回のこぼ亭を約1～2週間に限り、ウェブサイトにて視聴することができます。録画後編集するため、配信するまでにしばらく時間がかかりますので、開催後、メールにてご案内をお送りいたします。

くわしくは、コンボのウェブサイトで。

https://www.comhbo.net/?page_id=37527

第89回こぼ亭 🔍

