



おうちで  
こんぼ亭

第 八 十 九 回 こ ん ぼ 亭

市 来 真 彦  
こんぼ亭 専 任 主 持 人

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!

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  
1500円

一般  
2500円

グループ(3人まで)  
6000円

13:00~15:00 30分程度延長する場合があります

自分にもやさしく! 話題のセルフ・コンパッション

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](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

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。



