



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	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

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? 「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。



