

# こころの健康のための道具①

## 大切な人にするように自分に親切にする

自分を大切にして、成長するためのテクニック、  
「セルフ・コンパッション」で自分をいたわりましょう。

### 大切な人に対して思うこと

大切な人が安全でありますように。

大切な人が健康でありますように。

大切な人の悩みがなくなりますように。

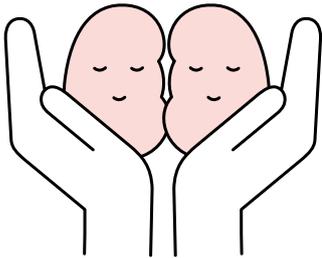


大切な人が幸せでありますように。

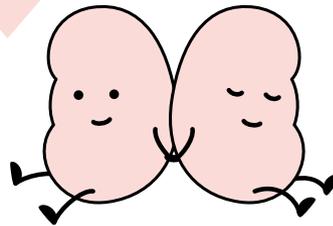
大切な人の苦しみがなくなりますように。

大切な人の夢や願いが叶いますように。

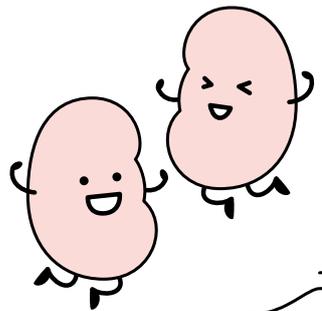
自分自身の優しい友人になり、慈しみを自分自身に向けるために、  
以下のように唱えてみましょう。



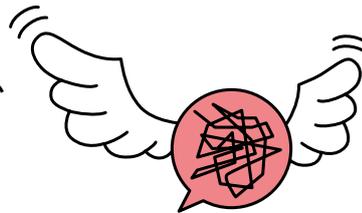
私が安全で  
ありますように。



私が幸せで  
ありますように。



私になるべく健康で  
ありますように。



私の苦しみが  
なくなりますように。



私の悩みが  
なくなりますように。



私の夢や願いが  
叶いますように。

裏面は自分をいたわる練習です。

監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長

運営

一般社団法人ピーベック

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



<https://ppecc.jp/>



腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>



# こころの健康のための道具①

## あなた自身に親切にする

大変な状況にあるとき、家族や友人などの大切な人に声をかけるように、自分に対してやさしい言葉をかける練習をしましょう。

### ① 負の感情が生まれた状況

いつ、どこで、誰と、何をしているときですか？

---

---

---

---

---

### ② 大切な人に言葉をかけるとしたら？

①の状況に、仮にあなたの友人が遭遇したとしたら、あなたはどんな言葉をかけるか思いつくままに書き出してみましょう。

---

---

---

---

---

---

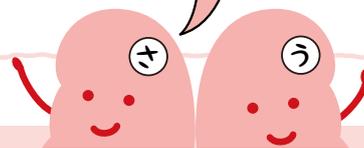
---

---

---

---

書いてみると見えてくるものもあるよ。ぜひ試してみてください！



### ③ 読み返し

書き出した言葉を、自分に対しての言葉だと想定して、読み返してみましょう。

参考：藤本志乃(著)『あふれる「しんどい」をうけとめる こころのティーカップの取り扱い方』高橋書店(2024/12/15)

監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



運営

一般社団法人ピーベック



PpPeCC  
ピーベック

<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

