

～自分を大事にする方法を学ぶ～

セルフ・コンパッション

オンライン&リトリート

今回ご紹介するのは、「セルフ・コンパッション オンライン&リトリート」という、自分を大事にする方法を学ぶプログラムです。

「コンパッション」とは、慈悲・思いやりなどと訳され、人の苦しみや痛みの本質を理解し、その改善に向けて行動に移すことをいいます。これにセルフがつく「セルフ・コンパッション」では、自分自身に注目し、自分が苦しんでいることなどを自覚し、ありのままの自分を受け入れながら、少しずつ改善できるよう取り組んでいきます。近年の研究では、セルフ・コンパッションの度合いが高い人ほど、不安やうつ状態であることが低いという研究結果が出ています。

日本人の場合、他人を大事にすることはできますが、自分の苦しみに対しては、ただ耐えていたり、感じないようにしていたりと、自分を大事にできない人が多いといわれます。自分に厳しく、困っていても「助けて」と言えずに、一人で抱え込んで精神的不調につながる・・・苦しみにじっと耐えて、うつなどの不調になった方々・・・こういった精神的な不調は、自分の心と身体の状態に気づき、自分の中の「心の声」に対処することで、予防ができるようになっていきます。

昨年、セルフ・コンパッションのオンライン講座のトライアルをしたところ、参加された方々から続けてほしいというご要望があり、この度本格的にスタートすることにしました。講座は、講義+グループワーク形式です。自己批判などの自信を失うような、さまざまな自己内の言葉かけに気づき、対処の仕方を学びます。

さらに、2泊3日のリトリートでは、自然の中で感覚を開き、体験を通して実践的に学びを深めることで、日常で活かせるところまでつなげていきます。

自分を苦しめるパターンから脱出し、ケアして、自信を回復する方法を、一緒に学びませんか？



【受講料】

オンライン講座 全6回 20,000円（税込）

リトリート 2泊3日 43,000円（税込） 食事代・プログラム代込。部屋は男女別の相部屋となります。

【お申し込み】 <http://self-compassion-class.peatix.com/> （イベント管理 Peatix ページへ）

【お問い合わせ】 info@greendock.jp（株式会社グリーンドック）

【主催】株式会社グリーンドック 保健農園ホテルフフ山梨

【スケジュール】

オンライン講座 全6回 2018年第1期

	日時		テーマ
①	7月17日(火)	20:30~22:00	セルフ・コンパッションとは
②	7月31日(火)	20:30~22:00	自己批判に気づく「~すべき」
③	8月21日(火)	20:30~22:00	自己批判に気づく「比較」
④	9月4日(火)	20:30~22:00	自己批判に気づく「裁く」
9月21日(金)~9月23日(日) リトリート2泊3日			
⑤	10月2日(火)	20:30~22:00	日常で活かす方法①
⑥	10月16日(火)	20:30~22:00	日常で活かす方法②

※ZOOM というオンラインシステムを使用します。

スマートフォンやPCで自分の好きな場所からワンクリックで参加できます。

リトリート 2泊3日 2018年9月21日(金)13:00開始~9月23日(日)16:00終了

	日時		内容
1日目	9月21日(金)	13:00~	セルフ・コンパッションワーク① 身体に気づく
2日目	9月22日(土)		セルフ・コンパッションワーク② 自己批判の声の主を見つける、そして選択する
3日目	9月23日(日)	~16:00	セルフ・コンパッションワーク③ 自分のニーズに気づき、行動する

※上記以外に、ホテルの朝夕セットプログラム（ヨガ・坐禅・身体バランス・操体法）が含まれます。

会 場：保健農園ホテルフフ山梨

山梨県山梨市牧丘町倉科 7190 番地

アクセス：「新宿」から中央線特急かいじで「塩山」まで90分 送迎車でホテルまで20分

【講師】

春日未歩子 精神保健福祉士

(株)ジャパンEAPシステムズ 統括スーパーバイザー、(株)グリーンドック 保健農園ホテルフフ山梨 ディレクター
精神科医療機関で、精神障がい者へのコミュニケーショントレーニング（SST）を中心に、本人・家族への心理社会的サポートを行う。2005年から(株)ジャパンEAPシステムズに勤務、企業でのカウンセリングや研修、リワークプログラムに従事。

2012年9月28日に自然環境を活用して心身を整える宿泊施設「保健農園ホテルフフ山梨」（山梨県山梨市）を立ち上げ、予防の観点から未来の健康づくりをサポートしている。

グループサポーター

森田敦子 会社員、オンライン講座ファシリテーター

片づけをサポートするオンラインでの場づくりを通して、完璧主義から脱却し、成長に着目する成長主義を大切にしている。まずは自分自身への無駄なエネルギーの片付けから、共に歩みたいと考えている。