

セルフケアはわがままではない:自分を大切に してウェルビーイングを高めましょう

仕事や日常生活でやるべきことに圧倒されそうになることがよくありませんか？

境界線を引き、自分自身のウェルビーイングを優先するのは難しいと感じることはありませんか？

このセッションでは、日常生活にセルフケアを取り入れるための実用的なヒントを知り、ネガティブな思考パターンを抜け出すのに役立つポジティブなセルフトークの力、境界線を引いてセルフケアのニーズを効果的に伝える方法を学びます。

結局のところ、自分を大切にすることは贅沢ではなく、必要なことです。

学習の目的

- セルフケアとその重要性を理解する
- セルフケアを優先し、ニーズを伝えるための戦略
- セルフケアのための、セルフ・コンパッションという概念を理解する

コンテンツ概要

セルフケアの技術:その定義と重要性を理解する

- セルフケアの定義:ウェルビーイングのための意図的な実践
- セルフケアのABC: Awareness(気づき)、Balance(バランス)、Connection(つながり)
- セルフケアの重要性とその効果を理解する

セルフケアを優先し、ニーズを伝える

- 継続的なセルフケアを妨げている要因に気づく
- セルフケアを優先するための3つのポイント:
 - 意図的に取り組む
 - セルフケア計画を立てる
 - 自分のウェルビーイングに責任を持つ
- セルフケアを支えるために、自分のニーズを伝え、境界線を設定する方法を学ぶ

セルフケアは自己コンパッションから始まる

- 自己コンパッションとは、特に困難なときに自分自身を思いやりと共感をもって扱うことだと学ぶ
- 自己コンパッションの主要な要素:
 - セルフ・カインドネス(自分への優しさ)を実践する
 - 共通の人間性を受け入れる
 - 感情的レジリエンスを支えるためにマインドフルネスを育む
- ポジティブ・アファメーションを活用し、健全なセルフトークを育て、人間に共通する困難を認識し、役に立たない思考を抑え込むのではなく開かれた姿勢で観察する方法を学ぶ