

セルフ・コンパッションを育む真のポジティブさへのガイド

本ウェビナーでは、自己コンパッション(自分への思いやり)が持つ変革力について包括的に探ります。これは、蔓延する「有害なポジティブ文化」や有害な比較習慣に対抗する有効な手段です。現代社会では、常に前向きな表情を見せ続けることが求められ、人間の感情の複雑さが軽視されがちです。本ウェビナーは、より本物で、支え合い、共感に満ちた自己認識と感情の健やかさを育むための重要なリソースとして役立ちます。

学習の目的

- 「有害なポジティブ」の本質、そのメンタルヘルスへの影響、そして本物のポジティブさを育むための戦略を理解する
- 有害な比較の引き金と影響を特定する
- 自己コンパッション(自分への思いやり)を育むための実践的な技術を習得する

コンテンツ概要

有害なポジティブの正体を明らかにする: 有害なポジティブとは何か、その影響を理解する

- 有害なポジティブを定義し、その主要な特徴と本物のポジティブとの違いを理解する
- 有害なポジティブがメンタルヘルスや人間関係に及ぼす負の影響を特定する
- 自分や他者における有害なポジティブを認識し、有害な「前向き」発言をより支援的で共感的な表現に変換する方法を学ぶ

比較の罠から脱出する: 不適切な比較とその影響を理解する

- 比較を定義し、上向き比較と下向き比較を区別し、それぞれが自己認識に及ぼす影響を理解する
- 比較が不適切になり、ネガティブな感情結果を引き起こす状況を特定する
- 自分や他者の不適切な比較傾向を認識し、より健康的なマインドセットと自己受容を育む

解放される: 自己コンパッションの戦略を活用して有害なポジティブと不適切な比較を超える

- 自己コンパッションの概念と、有害なポジティブや不適切な比較を克服する上での役割を理解する
- SAFEテクニック(Soften, Allow, Feel, Expand)を学び、困難な状況で自己コンパッションを育む実践的なフレームワークとして活用する
- 支援的なタッチの活用や自分に対して友好的な心構えを持つなど、感情のレジリエンスとウェルビーイングを高める追加の自己コンパッション戦略を探求する