
マインドフルネスそして セルフ・コンパッションへ

苦しい思考や感情から自由になる

クリストファー・K・ガーマー 著
伊藤絵美 訳

星和書店, A5判 364頁, 2,970円, 2024年4月刊

(福山大学) 中野美奈

本書は『マインドフル・セルフ・コンパッションワークブック』や『マインドフル・セルフ・コンパッション プラクティスガイド』等で高名なクリストファー・ガーマー博士による著作である。『マインドフル・セルフ・コンパッション プラクティスガイド』のようにセルフ・コンパッションを教える専門家のための本ではない。セルフ・コンパッションを自分で体験したい人向けの内容となっており、「セルフ・コンパッション事始め」からスタートして無理なく段階的にセルフ・コンパッションを身につけられるような構成になっている。第Ⅰ部ではマインドフルネスとは何か、マインドフルネスをどう実践すれば良いのか、といったことが丁寧に説明されている。マインドフルネスはセルフ・コンパッションの三つの構成要素（自分へのやさしさ、共通の人間性、マインドフルネス）の中の一つだが、そのマインドフルネスをしっかり理解し日常生活の中に取り入れることによってセルフ・コンパッション

への道筋（身体的に、頭の中で、感情面で、人間関係に、スピリチュアルに）ができ、本書の第Ⅱ部以降で紹介されているセルフ・コンパッションの実践がより自然にできるようになっている。

本書ではアクセプタンスとコミットメントについてもマインドフルネスやセルフ・コンパッションと絡めて丁寧に説明してある。また、ジェフリー・ヤングが分類した18の個人的スキーマも紹介されており、ACTやスキーマ療法について学んだり本を読んだりした人なら、セルフ・コンパッションとのつながりを感じて嬉しい気持ちになるだろう。セルフ・コンパッションはアクセプタンスの一つの形であると筆者は述べている。通常アクセプタンスと言う場合、自分たちに起きている何か（感情や思考）をアクセプトすることを意味するが、セルフ・コンパッションでは、そうした感情や思考が生じているその人自身をアクセプトすることを意味する。痛みの中で自分自身をアクセプトするのがセルフ・コンパッションである。また、スキーマを認識するにはマインドフルネスが必要で、スキーマが活性化されているときに自分に優しくするためにはセルフ・コンパッションが必要なのだと改めて感じた。

本書のありがたい特徴の一つに、第Ⅲ部で扱われる“セルフ・コンパッションのカスタマイズ”がある。自分のパーソナリティのタイプ（世話人、知性派、完璧主義者など）を把握し、どのような問題に陥りがちか、どのように対処すれば良いかといったヒントが説明されている。また、セルフ・コンパッションの三つのフェーズ（心酔、幻滅、真のアクセプタンス）について明確に述べられていることで心構えができ、幻滅のフェーズに入ってもそれほど落ち込まず前進できるのではないだろうか。

本書をただ読むだけでもかなり満足感があるが、筆者が述べているように、読むだけでは料理のレシピにただ目を通すようなものである。食欲がそそられるかもしれないが空腹が満たされることはない。本書を繰り返し読みつつ、紹介されている数々のエクササイズを楽しみながら日々継続していきたいものである。

原書：Christopher K. Germer：The Mindful Path to Self-Compassion：Freeing yourself from destructive thoughts and emotions