慶應義塾大学学術情報リポジトリ
Keio Associated Repository of Academic resouces

Title	セルフコンパッションを育むオンラインプログラムの開発
Sub Title	Developing an online program to cultivate self-compassion.
Author	朴, 順禮(Park, Sunre)
Publisher	慶應義塾大学
Publication year	2023
Jtitle	学事振興資金研究成果実績報告書 (2022.)
JaLC DOI	
Abstract	本年度は、看護師のコンパッションを育む道筋を整理し、プログラムの内容を構築した。コンパッションは、他者の経験に意識を向け、他者を気遣い、何が他者の役に立つかを感じ取り、他者の身心の健康を高めるために行動することでもある。 それは自分自身に思いやりを向けるセルフ・コンパッションとも同様の性質を備えている。 そのためコンパッションを育む上で必要な洞察力や注意力、向社会的な感情と私心のない意図、体現は、自分自身を思いやる上でも共通の要素となりうる。その点を踏まえ、自分自身のありのままを理解し思いやりを向けるには、マインドフルネスの涵養も欠かせない。 プログラムのコンポーネントは、週3時間、合計4回のオンラインによるセッションで、看護師が参加しやすい構造とした。内容は、マインドフルネス瞑想やヨーガ、マインドフルに聴く話すワーク、コンパッションに関するワークとなっており、自分自身をあるがままに受け入れ、ケアする意図に向き合う時間も含めている。 来年度はプログラムの検証へと進んでいく。 This year, we have organized the pathways for fostering compassion in nurses and constructed the content of the program. Compassion is also about being aware of the experiences of others, caring for others, sensing what is helpful to others, and acting to enhance the physical and mental health of others. It has similar qualities to self-compassion, in which one directs one's compassion toward oneself. Therefore, the insight, attention, prosocial feelings and selfless intention and embodiment necessary to cultivate Compassion can be common elements in caring for oneself as well. With this in mind, the cultivation of mindfulness is also essential to understanding and directing compassion toward ourselves as we are. The program component was structured to facilitate nurses' participation in a total of four online sessions of three hours per week. The content includes mindfulness meditation, yoga, mindful listening and speaking work, and work on compassion, including time to accept oneself as one is and face the intention to care. Next year, the program will move on to validation.
Notes	
Genre	Research Paper
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=2022000010-20220008

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

2022年度　学事振興資金（個人研究）研究成果実績報告書

2023年3月27日

研究代表者	所属	看護医療学部	職名	専任講師	補助額	200 （B）千円
	氏名	朴 順禮	氏名（英語）	Park Sunre		

研究課題（日本語）

セルフコンパッションを育むオンラインプログラムの開発

研究課題（英訳）

Developing an online program to cultivate self-compassion.

１．研究成果実績の概要

本年度は、看護師のコンパッションを育む道筋を整理し、プログラムの内容を構築した。コンパッションは、他者の経験に意識を向け、他者を気遣い、何が他者の役に立つかを感じ取り、他者の身心の健康を高めるために行動することでもある。
それは自分自身に思いやりを向けるセルフ・コンパッションとも同様の性質を備えている。
そのためコンパッションを育む上で必要な洞察力や注意力、向社会的な感情と私心のない意図、体現は、自分自身を思いやる上でも共通の要素となりうる。その点を踏まえ、自分自身のありのままを理解し思いやりを向けるには、マインドフルネスの涵養も欠かせない。
プログラムのコンポーネントは、週3時間、合計4回のオンラインによるセッションで、看護師が参加しやすい構造とした。内容は、マインドフルネス瞑想やヨーガ、マインドフルに聴く話すワーク、コンパッションに関するワークとなっており、自分自身をあるがままに受け入れ、ケアする意図に向き合う時間も含めている。
来年度はプログラムの検証へと進んでいく。

２．研究成果実績の概要（英訳）

This year, we have organized the pathways for fostering compassion in nurses and constructed the content of the program. Compassion is also about being aware of the experiences of others, caring for others, sensing what is helpful to others, and acting to enhance the physical and mental health of others.
It has similar qualities to self-compassion, in which one directs one's compassion toward oneself.
Therefore, the insight, attention, prosocial feelings and selfless intention and embodiment necessary to cultivate Compassion can be common elements in caring for oneself as well. With this in mind, the cultivation of mindfulness is also essential to understanding and directing compassion toward ourselves as we are.
The program component was structured to facilitate nurses' participation in a total of four online sessions of three hours per week. The content includes mindfulness meditation, yoga, mindful listening and speaking work, and work on compassion, including time to accept oneself as one is and face the intention to care.
Next year, the program will move on to validation.

３．本研究課題に関する発表

発表者氏名（著者・講演者）	発表課題名（著書名・演題）	発表学術誌名（著書発行所・講演学会）	学術誌発行年月（著書発行年月・講演年月）
朴　順禮	精神科医療およびメンタルヘルスにおけるマインドフルネス療法の意義と未来 3.3 がん患者への介入.	心理学評論.	Vol.64 No.4.p.559-561,2022
Noriko Tamura,Sunre Park,Yasunori Sato,et al	Predictors and moderators of outcomes in mindfulness-based cognitive therapy intervention for early breast cancer patients.	Palliat Support Care.	022, Apr;20(2):159-166.
朴　順禮	医療者のレジリエンスを育むーマインドフルネスとコンパッションによる心理支援についてー	第35回日本サイコオンコロジー学会総会シンポジウム	2022.10
朴　順禮	マインドフルネス療法～がん患者さんへの支援、医療者に対するセルフケアとして～	第22回日本認知療法・認知行動療法学会大会企画シンポジウム.	2022.11