MIND COMPASSIN 構想書

～思いやりを育み、人と人が知り添う社会を目指して～

2026 年 11 月

1. 構想の出発点 ― 人と人との関係性を、もう一度考える

私たちは、日常生活の中で多くの人と関わりながら生きています。

家族、友人、職場、地域社会。そして、病気や障がい、さまざまな事情を抱えながら生活する人たち。

しかし、情報やコミュニケーションの手段が豊かになった現代社会においても、人と人との心の距離は必ずしも近くなっているとはいえません。

相手のことを十分に知らないまま判断したり、自分とは異なる価値観を受け入れられなかったり、困っている人がいても、どのように関わればよいのか分からなかったりすることがあります。

私たちは、こうした社会の現状に対して、一つの素朴な問いを持ちました。

人の本当の美しさとは、いったい何だろう。

外見や容姿だけではなく、人を思いやる気持ち、相手を尊重する姿勢、誰かのために行動できる心。そして、自分自身を大切にしながら、他者と共に生きようとする姿勢。

そこにこそ、人間としての大切な価値があるのではないでしょうか。

この問いから生まれた MIND BEAUTY 構想を、私たちの実際の活動理念にさらに近づけ、発展させたものが、今回の **MIND COMPASSION 構想**です。

大阪 MS/NMO コムラード　　い～ち・あざー ネットワーク Ichi-Aza Network

2. MIND COMPASSION とは何か

MIND COMPASSION は、思いやり（COMPASSION）を出発点として、自分自身を理解し、他者を尊重し、人と人とのつながりを育てていくための考え方と実践の構想です。

ここでいう思いやりは、単に優しく接することだけではありません。

相手の立場を想像すること。
違いを認めること。
すぐに結論を出さず、相手の話に耳を傾けること。
困っている人に、できる範囲で手を差し伸べること。

そして、自分自身の心にも余裕を持つこと。

私たちは、思いやりを個人の性格や善意だけに委ねるのではなく、日常生活の中で育み、実践できるものにしたいと考えています。

MIND COMPASSION は、特別な能力や知識を持った人だけのものではありません。

誰もが参加でき、誰もが学び、誰もが少しずつ育てていけるものです。

3. 基本理念 ― 自分を知り、他者を知り、共に生きる

MIND COMPASSION の基本理念は、次の三つです。

① 自分自身を知り、大切にする

自分の感情や価値観、これまでの経験、現在の状況を振り返り、自分自身を理解することから始めます。

自分を大切にできなければ、他者を大切にすることも難しくなります。

自分の弱さや未完成な部分も受け入れながら、自分らしい生き方を育てていくことを大切にします。

② 他者を知り、違いを尊重する

自分と異なる考え方や経験、生活環境を持つ人がいることを理解します。

特に、病気や障がい、年齢、社会的立場などによって異なる経験を持つ人たちとの対話を通じて、相手を知ろうとする姿勢を育てます。

私たちが大切にしている「知り添う」という考え方は、ここにあります。

③ 思いやりを行動に変え、つながりを育てる

理解するだけではなく、日常の小さな行動につなげます。

声を掛ける、話を聴く、相手の立場を考える、困っている人を支える。

こうした小さな行動が積み重なることで、安心できる関係性や、互いに支え合える社会が育っていくと考えます。

4. MIND COMPASSION を支える実践の仕組み

私たちは、理念を掲げるだけでなく、実際に体験し、継続できる仕組みを大切にします。

そのために、これまでの活動や研究、開発をつなぎ合わせ、次の実践要素を位置づけます。

(1)知り添う対話



MIND COMPASSION の土台となる実践です。

知識を一方的に伝えるのではなく、お互いの経験や考え方を持ち寄り、理解を深めていく対話を大切にします。

病気について知り添うことから、生活について知り添うことへ。そして、一人ひとりの生き方や未来について考えることへ。

対話を通じて、相手を理解しようとする心の余白を育てます。

(2)プラセボット ― 自分の心を整える実践





心の状態に気づき、自分自身を整えるためのきっかけとして活用します。

プラセボットは、単なるカプセル型の道具ではありません。

自分自身の思いや目標、落ち着くための言葉などをカプセルに込め、手に取るという行為を通じて、自分の心と向き合うための実践ツールです。

2026 年 11 月 10 日　商標登録出願中



「私は落ち着けるんだ」

そうした自分自身への働きかけを、呼吸や振り返りなどの具体的な行動と組み合わせます。

プラセボ効果に関する知見も参考にしながら、過度な期待や依存を生まない、日常的なセルフケアとして育てていきます。

(3)ライフ・トレーシング・マップ® ― 自分の歩みを可視化する

ライフ・トレーシング・マップ®

人は、それぞれ異なる人生を歩んでいます。

過去の出来事、現在の状況、感情の変化、これからの希望。

それらを自分自身の言葉で書き出し、振り返ることによって、自分の歩みを客観的に見つめる機会をつくります。

ライフ・トレーシング・マップ®は、人生や療養生活を振り返り、これからの生き方を考えるためのツールです。

自分を知ることは、他者を理解するための第一歩にもなります。

(4)心の余白を育てる

私たちは、心の余白を次のように考えています。

- 判断を急がない力
- レッテルを貼らない力
- 未完成のまま共にいる力

すぐに答えを出さなくてもよい。
相手と意見が違ってもよい。
お互いに分からないことがあってもよい。

そうした余裕を持てることが、思いやりや共感を育む基盤になると考えます。

5. 活動の展開 ― 日常から社会へ

MIND COMPASSION は、特定の人や団体だけが実践する活動ではありません。

個人、家族、患者会、企業、教育機関、医療・介護関係者、地域社会など、さまざまな場面で活用できる考え方です。

私たちは、次のような展開を考えています。

① 個人の取り組み

自分を知る、自分の心を整える、自分の生き方を振り返る。

プラセボットやライフ・トレーシング・マップ®などを活用しながら、日常生活の中で実践します。

② 人と人との関係づくり

知り添う対話や小さな交流を通じて、互いを理解し、尊重し合う関係を育てます。

年齢や立場、価値観の違いを越えて、安心して話せる場をつくります。

③ 組織・企業・地域との連携

医療、福祉、教育、企業、地域活動など、異なる分野との連携・協働を進めます。

それぞれの専門性や経験を持ち寄り、思いやりや支え合いが自然に生まれる環境づくりを目指します。

④ 社会への発信

コラム、ポッドキャスト、対話イベント、学習プログラムなどを通じて、MIND COMPASSIN の考え方と実践を発信します。

難しい理論を伝えることよりも、身近な体験や小さな気づきから始められることを大切にします。

6. 私たちが目指す社会 ― 思いやりが循環する社会

私たちが目指しているのは、誰もが常に優しく、誰もが他者を支えられるという理想だけの社会ではありません。

人には、それぞれ事情があります。

自分に余裕がないときもあれば、誰かの支えが必要になるときもあります。

だからこそ、支える側と支えられる側を固定せず、時には支え、時には支えられるという関係性が大切です。

誰かの善意が別の誰かにつながり、その人の行動がまた次の人につながっていく。

私たちは、こうした思いやりの循環を育てたいと考えています。

それは、これまで私たちが大切にしてきた「恩送り」や「知り添う」という考え方にも通じています。

思いやりを一時的な善意で終わらせず、日常生活や組織活動の中で継続できるものにする。

そのための環境や仕組みを、少しずつつくっていくことが必要です。

7. 今後の進め方 ― 小さく始め、共に育てる

MIND COMPASSIN は、完成されたプログラムを一方的に提供するものではありません。

私たち自身も実践し、参加する人たちの意見を聴き、改善を重ねながら育てていく構想です。

まずは、次の取り組みから進めます。

1. プラセボットを活用したセルフマインド・レッスンの実践
2. ライフ・トレーシング・マップ®を活用した自己理解と振り返り
3. 知り添う対話を中心とした交流・学習の場づくり
4. 企業・教育・医療・福祉などとの連携・協働
5. コラムやポッドキャストによる継続的な情報発信

大切なのは、最初から大きな成果を求めないことです。

一人の気づき、一つの行動、一つのつながり。

その積み重ねが、やがて周囲の人たちにも広がっていくことを期待しています。

8. おわりに ― 思いやりは、社会を変える力になる

MIND COMPASSION の出発点は、決して難しい理論ではありません。

「自分を大切にすること」
「相手を知ろうとすること」
「困っている人がいたら、できることを考えること」

誰もが知っている、ごく当たり前のことです。

しかし、当たり前のことであるからこそ、日々の生活の中で実践し続けることは簡単ではありません。

私たちは、これまでの患者会活動や社会貢献活動を通じて、人と人とのつながりが持つ力を実感してきました。

そして、病気や障がいの有無にかかわらず、人は誰もが自分らしく生きたいと願い、誰かとつながりたいと願っていることを学んできました。

MIND COMPASSION は、そうした経験から生まれた、私たちの新しい取り組みです。

特別な誰かになる必要はありません。

まずは自分自身を知り、相手を知り、ほんの少し思いやりを行動に移してみる。

その小さな一歩を、社会全体の変化につなげていきたいと考えています。

自分を大切にすることから、他者を大切にすることへ。

知り添うことから、つながることへ。

思いやりを、一人ひとりの善意から、社会に広がる仕組みへ。

それが、MIND COMPASSION 構想の目指す未来です。

構想提案：大阪コムラード／い～ち・あざーネットワーク

知り添う対話とつながりの場をつくり、善意と支え合いが循環する社会を育てる。

今回の作り変えで、特に重要だと考えたこと

今回の構想書では、以前の MIND BEAUTY 構想とは少し重心を変えています。

項目	MIND BEAUTY	MIND COMPASSION
・出発点	人間の内面的な美しさ	思いやりと共感
・中心的な価値	自分らしく生きる美しさ	自分と他者を尊重する心
・実践	自分磨き	思いやりを育てる行動
・人との関係	心の美しさを共有する	知り添い、支え合う
・社会への展開	美しい生き方の提案	思いやりが循環する社会づ くり

私が特に大切だと思うのは、次の 3 点です。

1. プラセボットは、自分の心を整える入口。

2. ライフ・トレーシング・マップ®は、自分を知り、人生を振り返る入口。

3. 知り添う対話は、自分と他者をつなぐ入口。

この 3 つを、MIND COMPASSION という一つの理念のもとに位置づけました。

そして、もう一つ。
私は、今回の構想で「思いやりを仕組み化する」という視点を残したいと思っています。

思いやりは、本来、人の心から自然に生まれるものです。しかし、それだけに頼っていては、継続も普及も難しい。
それ故、学ぶ機会、実践する道具、振り返る仕組み、対話する場所をつくる。

これまでの私達の活動との一貫性があると思います。MIND COMPASSION は、新しい活動を一から始めるための構想ではありません。これまで積み重ねてきた活動に、一つの共通理念と方向性を与えるための構想です。

私は、ここが今回の名称変更の最も大きな意味だと考えています。