



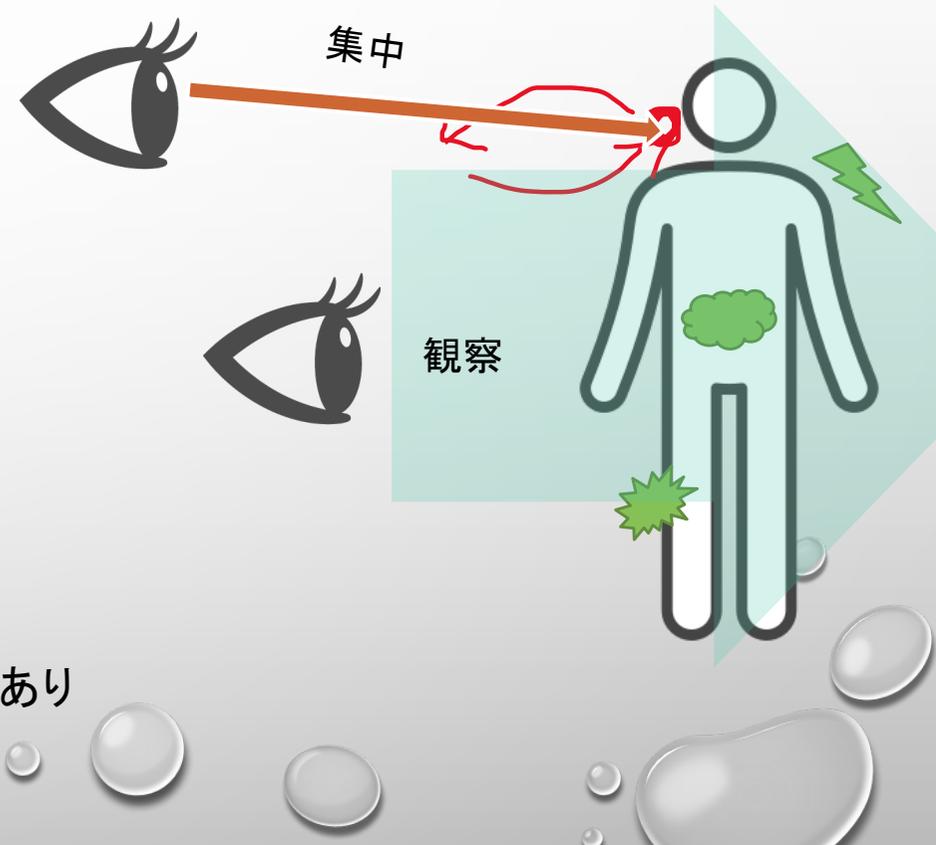
WEEK5 自動反応とマインドフルな対応



集中瞑想から観察瞑想へ (座る瞑想の完成)

- 呼吸一点へ集中する集中瞑想から
体、音、思考や感情、そして全てにオープンな状態で
起きていることに気づいていく 観察瞑想
- 観察瞑想のことを、禅ではヴィパッサナー瞑想と言い、
- マインドフルネスの根幹と言える瞑想です。

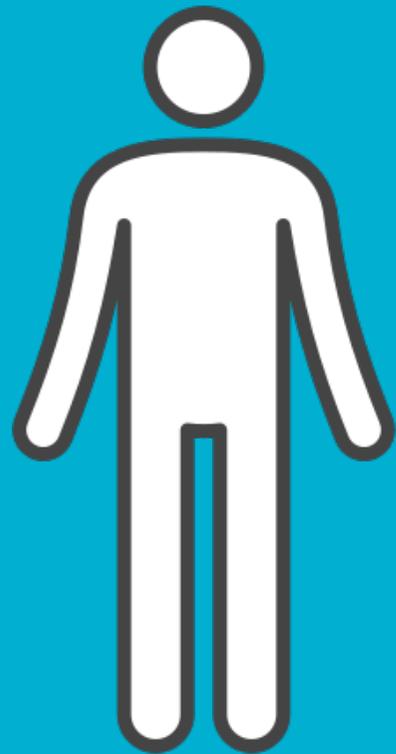
- いま体や心に起きていることを、
- 何も評価、変更せずただ受容し、
- それを観察し続ける、そういう状態がマインドフルネスであり
- 瞑想をしている状態です。



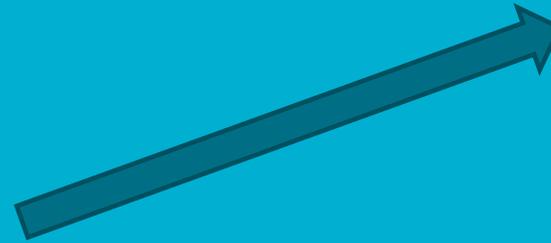
ストレスと自動反応の間

ストレス・行き詰まり

職場で仕事がうまくいかない
業務量を超えた仕事を与えられる
相手が思い通りに動かない



押されると？
転がる。
反射的な反応＝
自動反応



自動・習慣的反応

アルコールを飲む
気前よく引き受けてしまう
叱る、不満をぶつける

より深い動機

回避・嫌悪

苛立った気分を減らしたい
無能だと思われたくない
思い通りにならないことを避けたい

欲求

いつもご機嫌でありたい
有能だと思われたい
自分の欲求をわかってもらいたい

自己評価

こんなことで凹んでたらヌルい
これぐらいできないと価値がない
私は悪くない、と思っておきたい

など

ストレスと思考の関係

— ストレスとなること

例：テスト・発表

身体感覚



感情



思考

評価される不安
点数取れないとダメだ(自己評価)
過去怒られた、今度も怒られるかも
(過去との同一化)
うまくやらないと恥ずかしい
(成功の定義)
☞ ストレスを感じやすい思考・評価

緊張する どうして？
嫌な汗がでる

押されると？
転がる。
反射的な反応＝
自動思考
パターン

点数はどうであれ、
自分の実力がわかる
(非評価・自己受容)
人に思いを伝えられる
(目的、目標、交流)
その先の目標に近づく
(ミッション、ビジョン)
☞ 人生を楽しみやすい
思考・目的意識・意図

よしやるか 楽しみだ
胸がわくわくする

ストレスとマインドフルネス

体験・
ストレス因子

自動思考
パターン

評価
意図
目的

身体感覚

感情

思考

深い動機

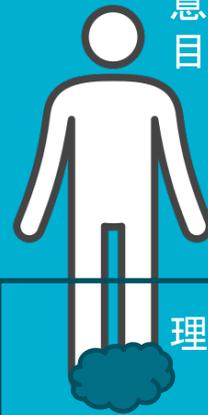
自動・習慣的反応

他の思考の可能性

回避
欲求
評価

他の対応の可能性

マインドフルな対応



理解する

気づく

理解する

気づく

あることを受け止める・受容する＝マインドフルネス

マインドフルな対応をするためのこつ

たこのうた



た	立ち止まる
こ	呼吸する
の	のぞいてみる
う	うけとめる
た	対応する

マインドフルな対応をするためのこつ(英語版)

STOP

Stop 立ち止まる

Take a breath 呼吸する

Observe 観察する

Proceed 次の行動を選択

RAIN

Recognize 認識する

Accept 受け止める

Investigate 探索する

No-identify 同一化しない

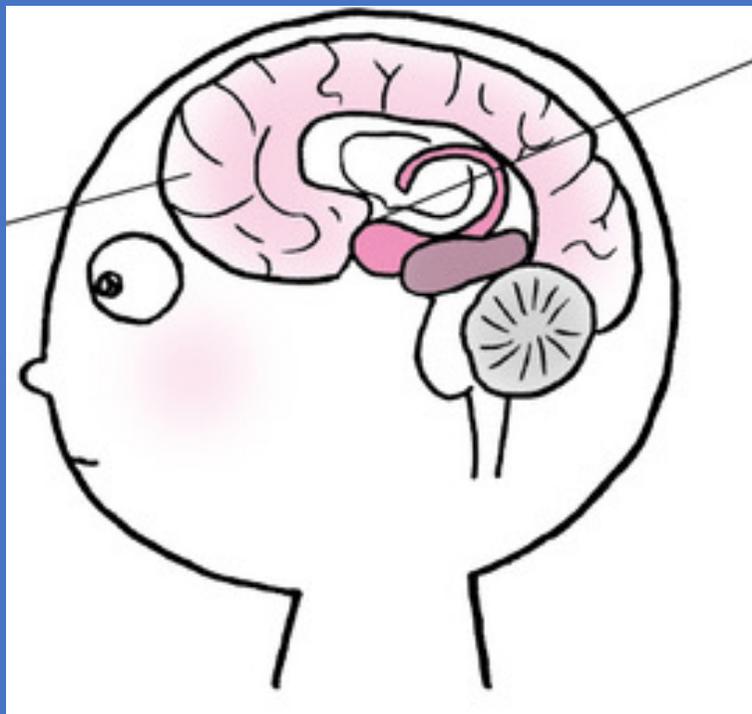


言ってることはほぼ同じ
同一化しない(思考、感情≠私)は、大切。
たこのうたなら、「う」に近い

脳科学的説明

前頭前野

理性的な脳
論理的思考
注意を向ける
努力の持続

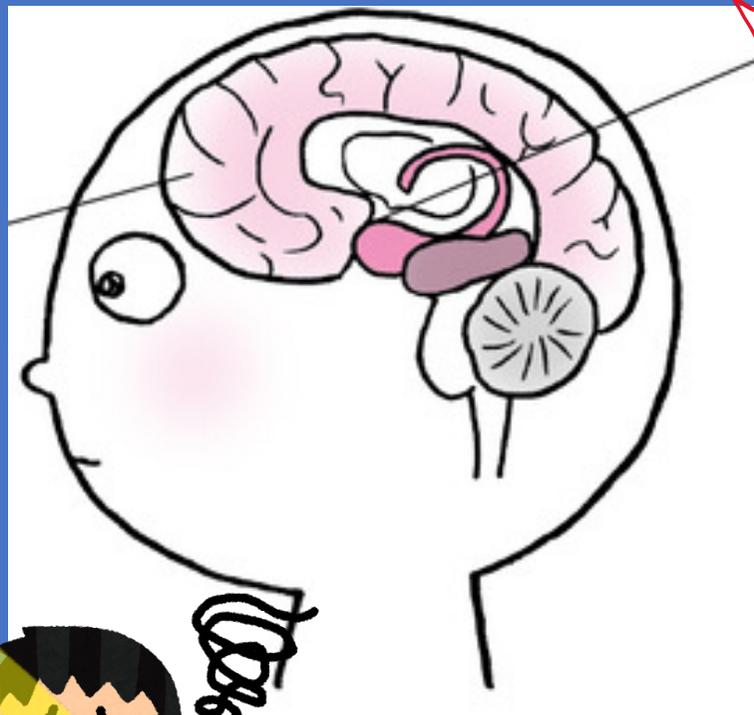


扁桃体

原始的な脳
不安や恐怖
感情的記憶
Fight or Flight
(闘争逃走反応)

脳科学的説明

~~前頭前野~~



扁桃体

- ①ホルモン出すように指令
→ 血圧、脈拍↑ など
- ②前頭前野を省エネ化
→ 理性柔軟性↓ 衝動

扁桃体ハイジャック



習慣化すると軽度のストレスで
自動的にハイジャック：

時には症状化：自傷行為、解離、「キレる」

脳科学的説明

前頭前野



不安やVUCAに理性的に対応する
注意が持続される
情動をうまく制御し乗り越えさせる



扁桃体

①ホルモン出すように指令
→血圧、脈拍↑など

マインドフルネス瞑想

②身体的変化に意識を向け、
何が起きているのか意識

③前頭葉の機能を維持し、
不安や恐怖でパニくらない

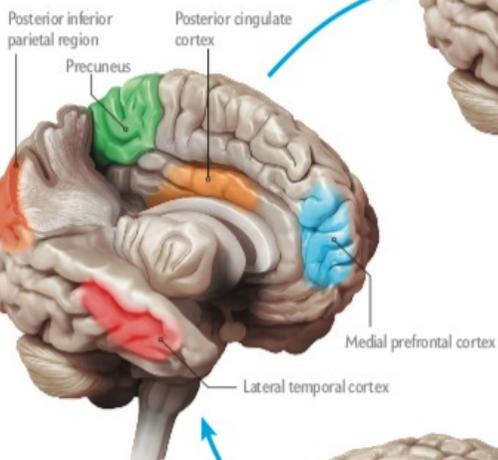
扁桃体ハイジャックを
食い止める

腦科學的說明

M. Ricard et al
Mind of the meditator
Nov. 2014 Scientific American .com

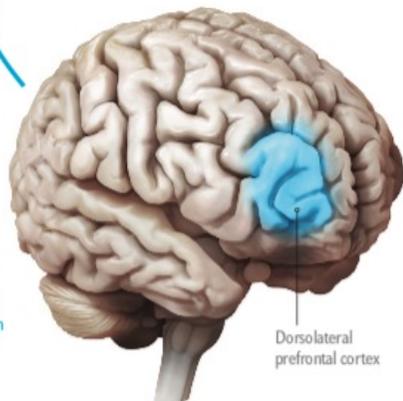
1 Mind Wandering

Imaging of a meditator in the scanner illuminates the posterior cingulate cortex, the precuneus and other areas that are part of the default-mode network, which stays active when thoughts begin to stray.



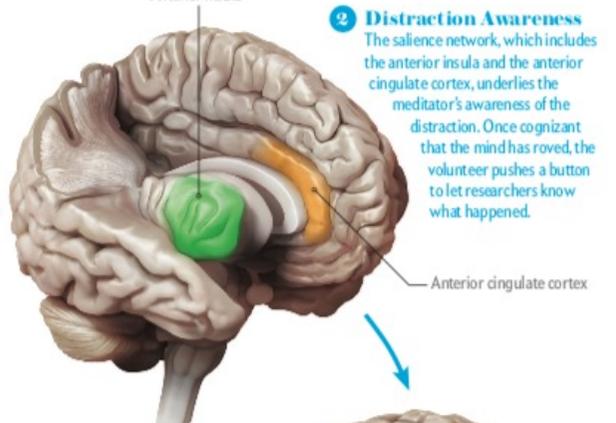
4 Sustaining Focus

The dorsolateral prefrontal cortex stays active when the meditator directs attention on the breath for long periods.



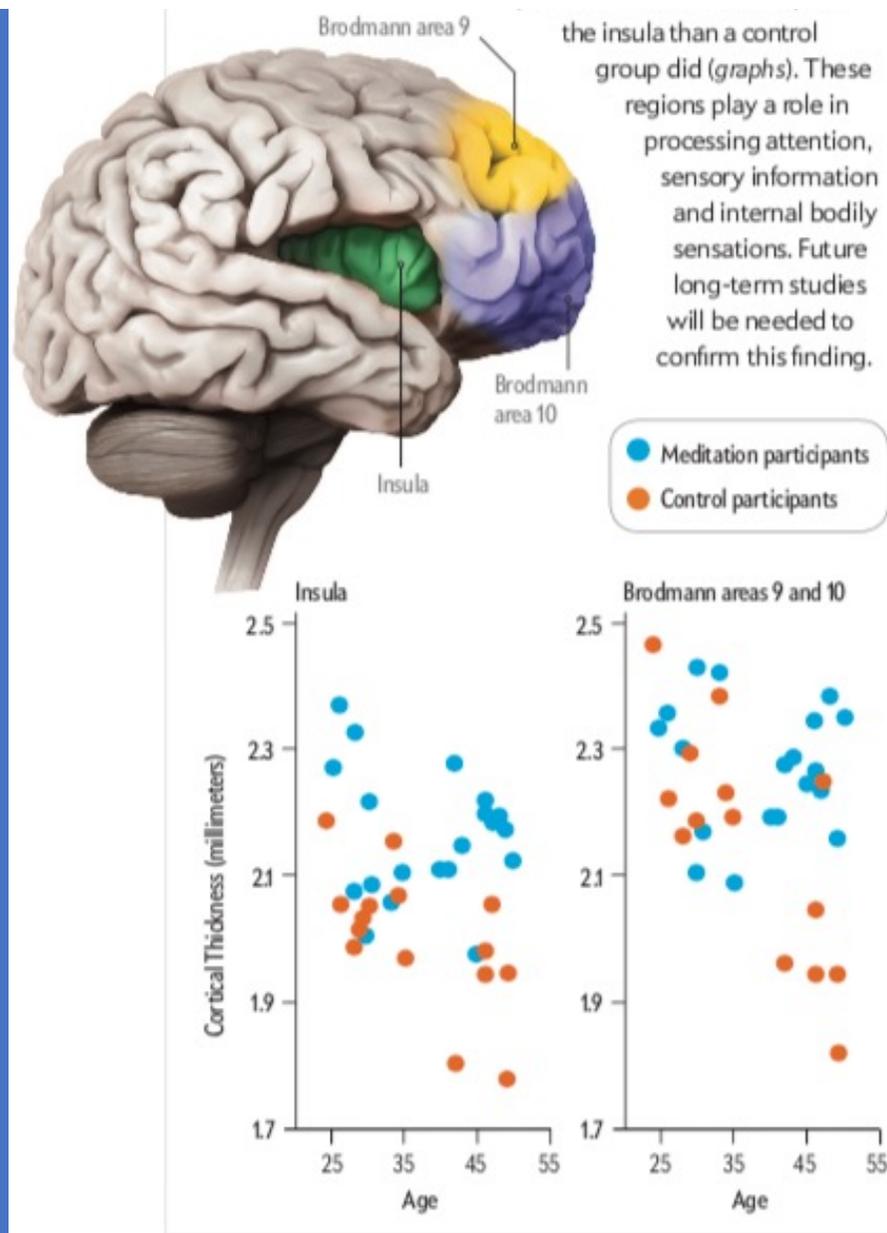
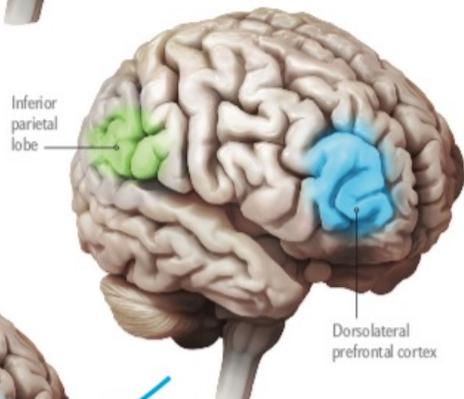
2 Distraction Awareness

The salience network, which includes the anterior insula and the anterior cingulate cortex, underlies the meditator's awareness of the distraction. Once cognizant that the mind has roved, the volunteer pushes a button to let researchers know what happened.



3 Reorientation of Awareness

Two brain areas—the dorsolateral prefrontal cortex and the inferior parietal lobe—are among those that help to disengage attention from a distraction to refocus on the rhythm of the inhalations and exhalations.



今週の課題

- フォーマル： 座る瞑想 と 今までの瞑想(BODY SCAN, YOGA)を毎日交互に。
- インフォーマル：
 - ー ストレスに対して反応している瞬間に気づく・ タコの歌を実践する
- 困難なコミュニケーションの記録

ストレスに反応・対応している時に気づく

体験・
ストレス因子

自動思考
パターン

身体感覚

感情 思考

深い動機

自動・習慣的反応

👉 気づいたら、まずは反応せず、
立ち止まる 呼吸する のぞいてみる 受け入れる



何かストレスを感じても、
すぐに解決しようとせず(反応)
スピードダウンして(立ち止まる)
今この瞬間に気づいて(呼吸)
いろんな思いや動機に気づき(のぞいてみる)
その思いや動機を否定せず、=自分と考えず(受け入れる)
そして より良い対応を考えてみます(たこのうた 完成！)

マインドフルな対応

他の思考の可能性

他の対応の可能性

困難なコミュニケーションの記録

コミュニケーション (comm) へ、マインドフルな気づきを向けてみましょう

日付	誰とどんな comm?簡潔に	どのようにして困難なcommが起きた?	私が相手に期待したこと 得られたこと	相手が私に期待したこと 得られたこと	その時、その後に何を感じていましたか	解決していますか? しているならどうやって?
例	コロナが明けて、研究室への登校をやたら言う上司と飲み会の席で	急に方針転換が起きていることについていけない、と伝えた	私たちがなりの生活スタイルがあることを理解して欲しかった。 →なら好きにしろ、と突き放された	研究とはこのようなものだという原理原則に沿って欲しいと思っていた→そう簡単ではないと思っただろうか。	わからずや、変わっていかないことを理解していない、などと相手を否定する思い	お互いの落とし所をつけている。少し落ち着けば、相手も私も無理強いしているわけではないと気づいたから

困難なコミュニケーションの記録

コミュニケーション (comm) へ、マインドフルな気づきを向けてみましょう

日付	誰とどんな comm?簡潔に	どのようにして困難なcommが起きた?	私が相手に期待したこと 得られたこと	相手が私に期待したこと 得られたこと	その時、その後に何を感じていましたか	解決していますか? しているならどうやって?

今週のことば : 積極的自由

- ドイツ生まれのユダヤ人、フロイト派の心理学者であるエーリッヒ・フロム(1900-1980)には、人間心理、ナチス、社会心理学において非常に大きな影響をいまなお与えている。
- 「愛すること」「自由からの闘争」「悪について」と言った書籍では、世界を捉えるための愛と、積極的自由の必要性について説く。
1957年には、世界的禅僧の鈴木大拙とのセミナーも開き、マインドフルネスや禅の考えとも交流を得ているといえよう。

暴力とテロが蔓延した1960年代前半に出た「悪について」という書籍は、「人間の心について」という原題がついていたことから、私たち一人ひとりの「心」から起きることを論じる。

伝統的共同体や、封建的身分秩序が解体したのち、人々は自由を手にするが、そこには「孤立」「不安」「無力」の感情に取り憑かれるため、自由を自ら放棄し、支配と服従へ突き進む人々が見られた(この心理的メカニズムの現実化がヒトラーの台頭だと彼はいう)

拘束や抑圧から解放された自由(消極的自由)のみでは、個人の内面に救う孤独感、不安感、無力感に突き動かされ、再度被服従に戻ってしまう。しかし、人は自己の可能性を能動的に展開し、現実にする事、つまり積極的自由を手に入れることによって、負の感情を克服し、真の自由を得ることができると述べる。

マインドフルネスは、積極的自由を得るための非常に強いツールになるだろう。私たちは、少なからず消極的自由による不安感、孤立感、無力感を感じる事が多い。しかし、そのような感情は共通の人間性として私たちが持ち合わせるものである。それを受け止め、否定せず、しかし、自らの心や体を敬い、愛し、その可能性を広げていくことは、まさに積極的自由を進めるための第一歩となるだろう。