The slide features a light gray background with a subtle gradient. In the top-left and bottom-right corners, there are several realistic water droplets of various sizes, rendered with soft shadows and highlights to give them a three-dimensional appearance. The text is centered in the upper half of the slide.

WEEK7 自分を労る セルフケア

自分を労るムーブメント

- ムーブメント・ヨガは、あくまで自分との対話のための動き。決まったポーズや、正しいポーズをするのではなく、今の体や心にとって優しく、労りを与えるような動きを取る、という意識を持ってみる。
- 一方で、自分の認識できる疲れや痛みだけに体操していると、意外と気づかない点も多い。そういう意味から、決まったセットでのムーブメント(録音のような)を試してみることも、解像度を上げて、視点を変えるために有用。



WHEREVER YOU GO, THERE YOU ARE

- どこに行っても、そこにいるのはあなたです。
- 期待を持って何かを行ったり、不安や嫌悪感をもっていたとしても、実際にその場で起きることは、あなたがそこにいて、何かをする、ということに他なりません。
- 確かにあって、拠り所にできるのは、今この瞬間の自分、現実であること。そしてそこからどこに足を踏み出すかを決めていくしかない、ということ。



WHEREVER YOU GO, THERE YOU ARE

- どこに行っても、そこにいるのはあなたです。
- 期待を持って何かを行ったり、不安や嫌悪感をもっていたとしても、実際にその場で起きることは、あなたがそこにいて、何かをする、ということに他なりません。
- 確かにあって、拠り所にできるのは、今この瞬間の自分、現実であること。そしてそこからどこに足を踏み出すかを決めていくしかない、ということ。



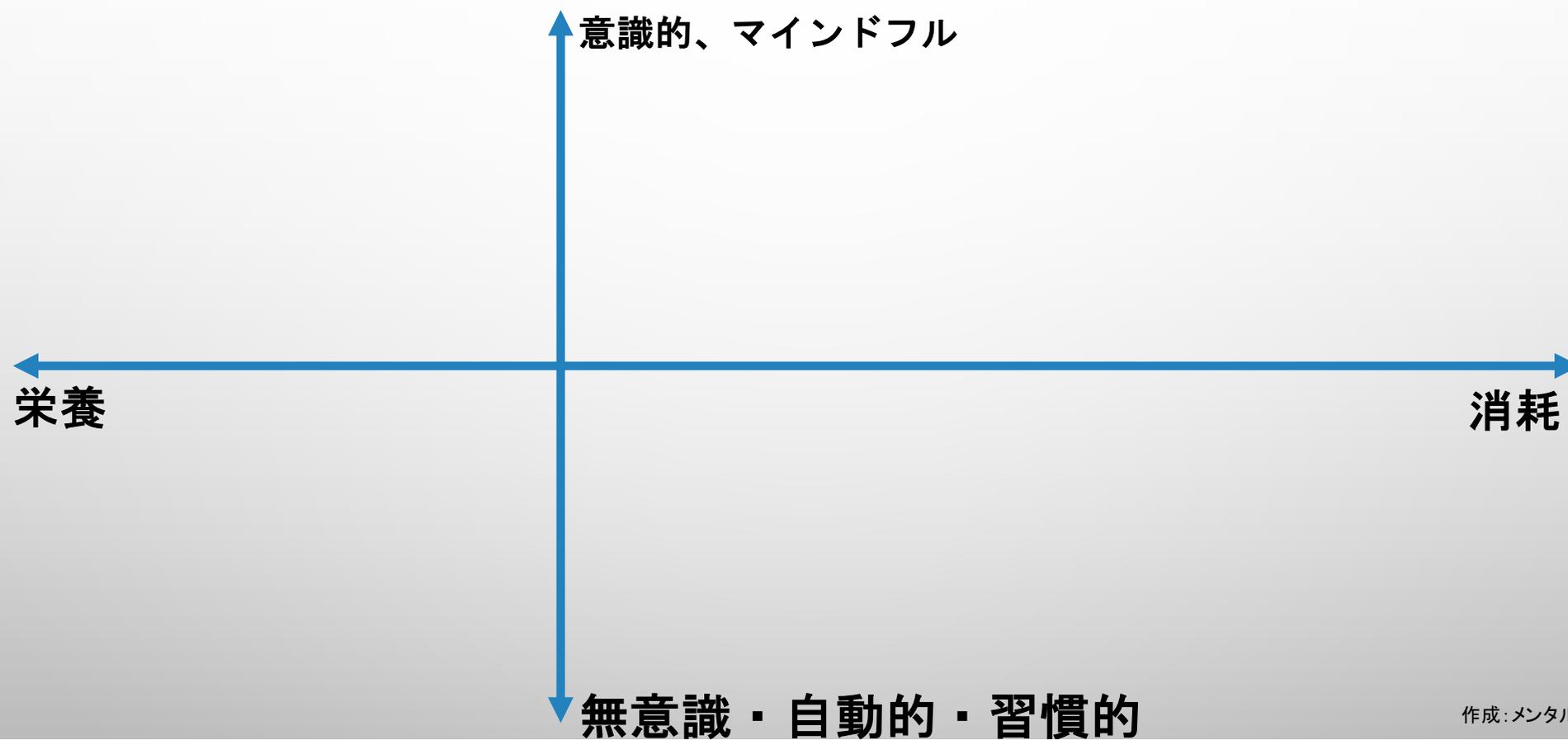
取り入れているものに気を配る

- 「私たちの体は、私たちの食べ物からできている」とも言われるように、日々取り入れているもので、私たちは変化し、影響を受けています。
- 朝っぱいのコーヒーを飲むこと、紛争や暴力の記事を読むこと、習慣的にSNSを見ることに、どれくらい気づいているでしょう。それらは、どのように私たちの人生や健康に影響しているでしょう。私たちを、幸せにし、豊かにしてくれるでしょうか。
- 何か隠れたニーズがあるでしょうか。ご褒美、スイッチを切る、情報を得る、つながりを感じる、不快を避ける、、、



取り入れるものに気を遣う

— 摂取しているものを**分類**しよう



取り入れているものに気を配る

- このような自己探究のもとで、「自分の人生にとって、しっかりと責任を持ち、自分を支え、育んでいく選択をしていく」ことに気づいていきます。そのためには、時に「自分を育んでいない習慣や衝動」にも正面から向かい合う必要が出てきます。
- 自分に正直になり、自分のうまくいかない点も真っ直ぐに見る、というのは、簡単なことではありません。習慣や「当たり前」を変えることは難しく、近道はない、ということをお覚悟しておきます。



取り入れているものに気を配る

- 助けとなるヒント

- ① 自分と体験を切り離す。

「私は無力だ」「私は～中毒だ」というS=Cの形で認識するのではなく、「私には無力感がある」「私には、～したい気持ちがある」と考えます。

瞑想で眺めていたように、思考や感情は一過的で、消えていったり、薄れていったりすることも多いのです。私たちは、たった今無力感を持っていたり、衝動を持っているだけであり、これは数分後には変化していることもあるのです。

もし、それでも苦しい、辛さを感じる時は、こんな言葉を自分にかけてあげても良いでしょう。「世界に、どれだけ同じ行動、習慣、依存性を持っている人がいるだろう。100人？1万人？数億人？ みんな失敗している、みんな困難を持っている。私ひとりじゃない。」

取り入れているものに気を配る

- 助けとなるヒント

- ② 変化はすぐに訪れない。

物事には、それが変化するスピードがあります。人によっては12歳に身長がいっぺんに伸びるかもしれませんが、ある人はその時に身長が伸びなくても、15歳、16歳にぐんぐん身長が伸びることもあります。ある植物は植えてすぐに丈が伸びるかもしれませんが、ある植物は次のシーズンかもしれません。

何かが大きく変わるためには、待つことや、蓄えたりすることも必要です。その間は、変わりたい点や変えたい点が、どのような形をしていて、取り入れるとどのような体験をもち、自分にどんな影響を与えるのか、ということをしつくりと観察するのも良いことです。

取り入れているものに気を配る

- 助けとなるヒント

- ③ 自分に親切に振る舞う

セルフコンパッション、つまり自分への慈しみ、労りを考えてみましょう。無力だと思う自分に、「それでも、変わりたい、という気持ちがあるんだね、ゆっくりやろうね」と声をかけてあげたり、「いつか、変化が訪れますように」と慈愛の瞑想を試してみるのも良いでしょう。

- ④ 自分をサポートする小さな一歩を探す。

どうすれば、自分の進みたい方向へ足を進めるために支援することができるだろう、どうしたら、自分を大切にできるだろう、と考えてみましょう。

今週の課題

- フォーマル： 45分、音声なしで瞑想をしてみましょう。
- インフォーマル：

マインドフルネスの実践を継続するために

感覚を通じて取り入れているものに自覚的になる

日常の中で気づきを保つ。

マインドフルネスの実践を継続し、 あなたがあなたらしく生きるために

短期的、長期的な目標や、そのための作戦、妨げを考えてみましょう。

短期的な目標 (この3ヶ月など)	達成するための 作戦、工夫。	作戦、工夫をする上で、 助けになるもの、こと は何がある？	妨げになるもの できなくなる可能性	その障害に どのように対応する？

マインドフルネスの実践を継続し、 あなたがあなたらしく生きるために

短期的、長期的な目標や、そのための作戦、妨げを考えてみましょう。

長期的な目標 (1年後、など)	達成するための 作戦、工夫。	作戦、工夫をする上で、 助けになるもの、こと は何がある？	妨げになるもの できなくなる可能性	その障害に どのように対応する？

今週のことば : INTEGRITY

- INTEGRITY (インテグリティ)というと、高校時代の数学で出てきた「 \int (インテグラル)を思い出すでしょうか。あれは、全てを足し合わせるような記号でしたね。最初から最後までが揃っていて、それを足し合わせた、完全体であることをINTEGRITYと言います。ので、日本語にすると「完全性」とか、「統合」とか、訳されることがあります。
- それとともに、「誠実さ、高潔さ」という言葉になることもあります。これは、自分の意思、内面、価値観、と、外面、言葉、行動が一致していること、内側と外側がバラバラでなく、統合された状態のことを指して、「誠実である」「高潔である」という言葉になります。
- マインドフルネスでは、自分に正直であること、自分のあらゆる部分を、そのままに受け取れることを大切にします。よくない、うまくいかない、本当はこうしたくない、ということがあるのも全て受け入れ、理解し、少しずつ行動に移す様子は、まさにINTEGRITYを培っているとも言えるでしょう。