

The background of the entire page is decorated with numerous realistic water droplets of various sizes. Some are clustered in the top left, while others are scattered across the bottom right and center. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

マインドフルネス・ストレス低減法 MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION BOOKLET

MENTAL CAMPUS

編：精神科医 あき

目次

- MBSRに向けて
- 1週 マインドフルネスとは
- 2週 世界をどう見ているか
- 3週 体にかえってくる
- 4週 ストレスとは何か
- 5週 ストレスと自動反応
- 6週 マインドフル・コミュニケーション
- 7週 セルフケアとマインドフルネス
- 8週 振り返り、前に進む

MBSRにむけて

日程・ご準備いただくもの

火曜日 20時～22時30分
(23時まで延長可能性あり)

4月4日

5月9日

4月11日

5月16日

<

4月18日

5月23日

4月25日

5月30日

(5月2日はお休み)

5月20日

土曜日 9時～16時

SILENT ONE-DAY RETREAT

準備する:

静かな一人の環境
家族の協力
落ち着ける環境

あるとベター:

ヨガマット・枕・クッション
ブランケット・飲み物など

初回のみ:

レーズン 3粒以上

マインドフルネスの定義

意図的に、今この瞬間に
価値判断にとらわれず
注意を向けることにより生じる気づき

マインドフル ⇔ マインドレス

「我に返る」とき

ご飯を食べながら、ご飯を
感じている時

自分の思いに沿って
行動を選んでいる

⇔

「我を失う」とき

ご飯を食べながら、何か
別のことを考えている時

⇔

⇔

他人の期待や願望を
満たす行動のみを選ぶ

7つの姿勢

1. NON-JUDGING

自分で評価を下さない

2. PATIENCE

忍耐強さ

3. BEGINNERS' MIND

初心を忘れない

4. TRUST

自分を信じる

5. NON-STRIVING

無闇に努力しない

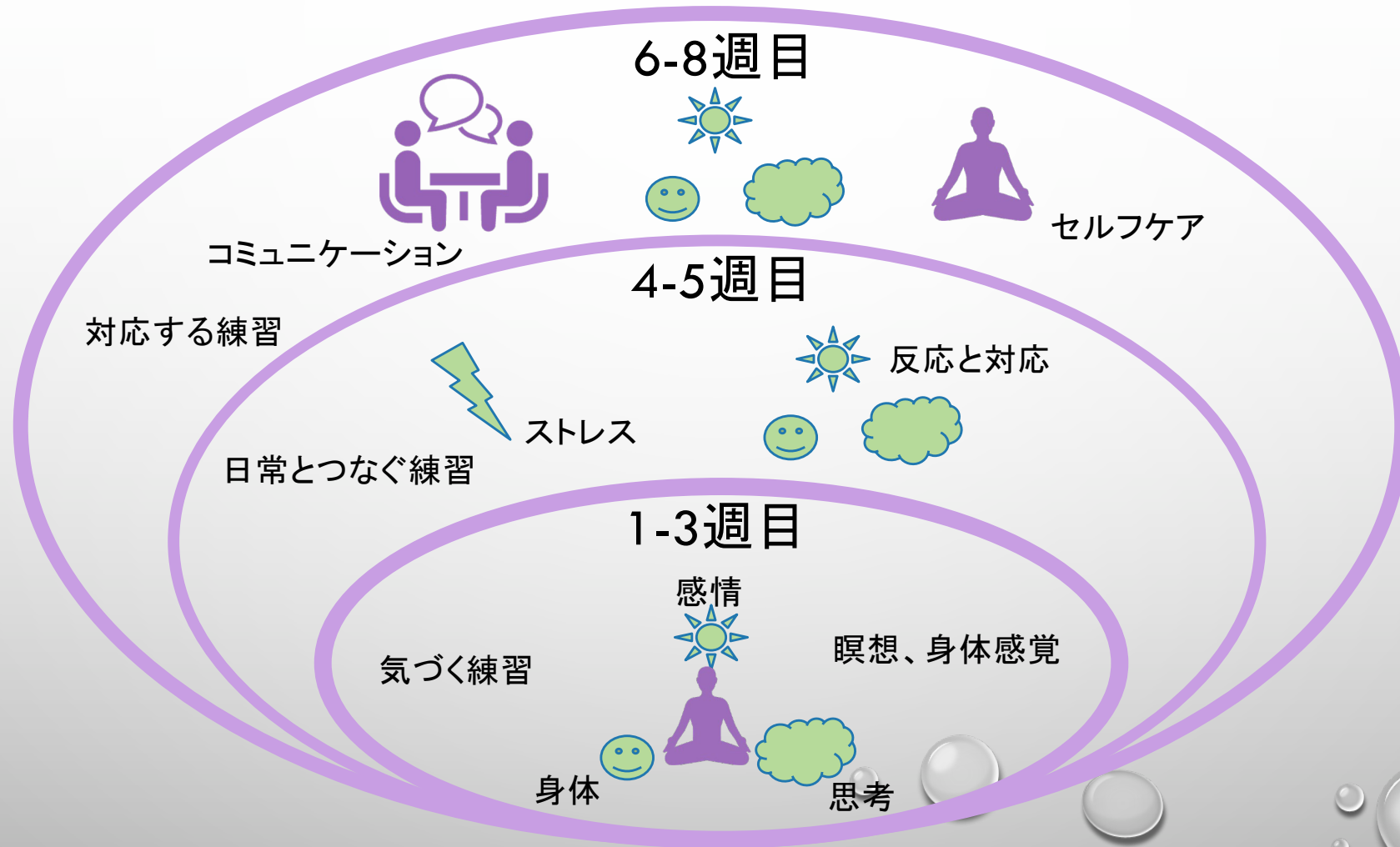
6. ACCEPTANCE

受容する

7. LETTING GO

とらわれない、手放す

8週間の構成



日々の練習・実践(どっちも大切)

フォーマルな実践

一定の時間を確保し(45分)、
リードや音声を使いながら、
あるいは音声なしで取り組む瞑想
毎週、指定します。

- ・ボディスキャン ・ムーブメント
- ・座る瞑想 など

インフォーマルな実践

日々の生活の中で
瞑想的に過ごすことにより
気づきを得ていく実践のこと
これも毎週、指定します

- ・ストーリー ・詩を読む
- ・カレンダーを書く など

日々の練習を支えるサポート

月水金 朝6時～7時(4月5日より)

朝MEDI会

集まって個々人で瞑想をする場
こちらで音声を流したり、リードを
したりはしません。

月曜夜 21時～

MEDI会

MBSR修了生が集まって
週替わりの瞑想を行なっています。
リードあり、MBSRで行う様々な瞑想
を行います。

アドレス類

MBSRコース アドレス

Zoomミーティングに参加する

<https://us02web.zoom.us/j/85473456246?pwd=cWVWak5GeWhiZGI4Rmd5Q0lwSG1ZZz09>

ミーティングID: 854 7345 6246
パスコード: mentMBSR1

朝MEDI会・MEDI会

Zoomミーティングに参加する

<https://us02web.zoom.us/j/88519041036?pwd=Rk5uRGExRGJ4T09KcTB1K2F2STBrQT09>

ミーティングID: 885 1904 1036
パスコード: Mentalmedi

音声・テキスト・課題

HP: メンタルキャンパス

https://mentalcampus.info/mbsr_202304_info/

パスワード mentMBSR1

今週のことば : 閑座聴松風

- 少し騒々しい日常から離れて、じっと座って、この瞬間に耳を傾けてみると、サラサラと美しい松の葉の擦れる音が聞こえてくるのに気づく
- 私たちの日々の騒々しさ、心の煩さ、何かを比較したり、羨んだりして疲れること。
それらから少し離れ、この瞬間に耳を傾けると、本当はたくさんの美しいもの、嬉しいもの、
喜ばしいものに包まれて生きている、自分もそういう存在の一つであることに気づく。
- マインドフルネス、MBSRを体現する、とても大切な禅語だと思っています。

WEEK1 マインドフルネスとは

マインドフルネスは

ありがたいにも
気づく



いろんな環境や刺激を

そのままの
感覚に気づく



心や体で
捉えても

気づく



その時の
体調・状況

注意向け方
癖
パターン

経験
価値観

無意識に
フィルターを
通した上で

気づく



思考 感情
行動 判断



ストレス

評価、判断
していることが多い

普段は

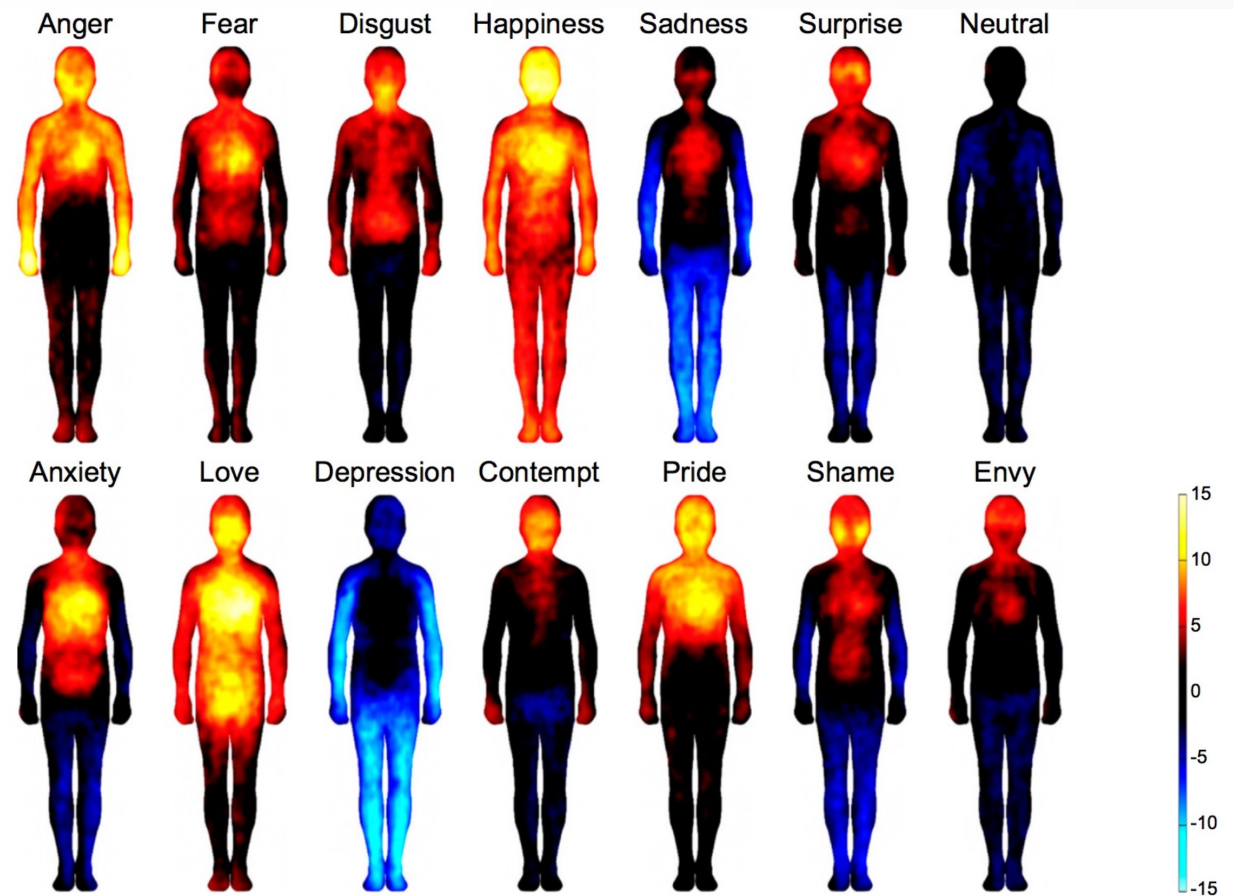


ボディスキャン瞑想

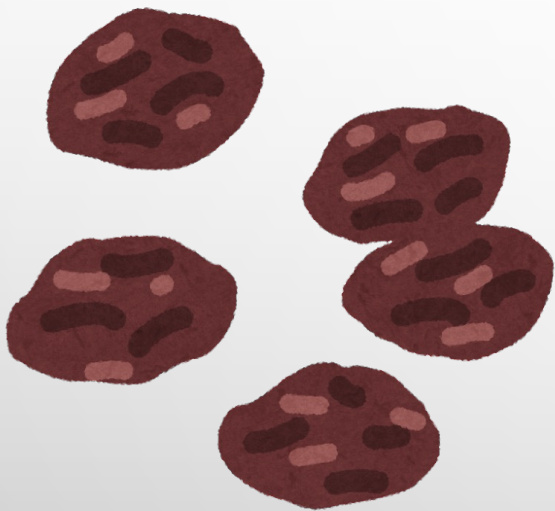
- ・ 体の一部一部に、どのような感覚があるかを眺めていく
- ・ リード、あるいは自分のペースで、注意を向ける部分をずらしていく
- ・ 良い感覚、嫌な感覚、という評価を下していることに気づく
- ・ 評価に気づいたら、純粋な感覚を眺めなおしてみる
- ・ 感覚を言語化する必要もない。そこにある感覚を、ただそのまま感じる

- ・感情は、身体に宿るもの
- ・身体反応は、感情を素早く反映する
- ・頭で考える→体で感じるへのスイッチ

ボディスキャン瞑想の意図



食べる瞑想

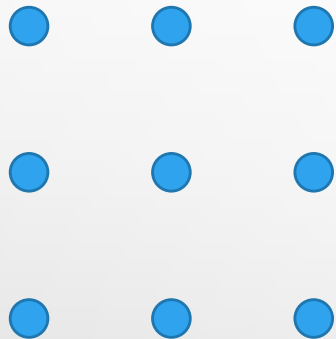


- ・ 食べるという行為そのものに、注意を向ける。何が起きている？何をしている？
- ・ 匂い、見た目、香りなどを、初めてみたものかのように味わう。
- ・ 口に入れようとする時に、どれだけの大きさを運ぼうとしているか
- ・ 口に入れた後に、どんな反応が出ているか
- ・ 飲み込むという行為を、意識的にしてみると？
- ・ 飲み込んだ後の感覚も、ゆったり味わってみる

今週の課題

- フォーマル： ボディスキャン（音源あり）
- インフォーマル：
 - 9点パズル
 - 物語を読む
 - マインドフルな食事
 - 気づいた時に、いつでも1-2分、自分に気づく。

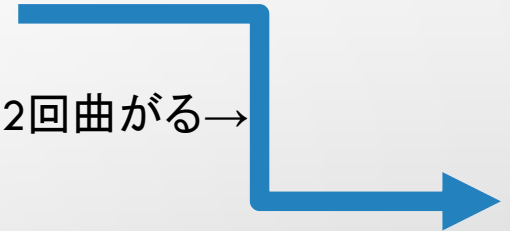
9点パズル



この9つの点を一筆書きで繋ぎます。

4本の線(3回曲がることができる)で
繋いでみてください。

例:これだと3本の線、2回曲がる→



答えがわかるかどうかだけでなく、
このパズルに向き合った時に心身に現れる
思考や感情・感覚をあじわってみてください。

物語を読む

ある川の下流では、川の上流で起きた水難事故のために命を落とす人が多く、地域の住民はこのことに心を痛めていました。

下流の住民たちは協力し、水難事故が起きた時に早急に救出する体制づくりを行いました。川の近くに病院を建設したり、救助隊のトレーニングを行ったりすることで、水難救助にかかる時間は大幅に短縮し、事故で命を落とす人は少なくなりました。

一方、ほとんどの人は、上流で何が起きているのかに気を向けることはありません。

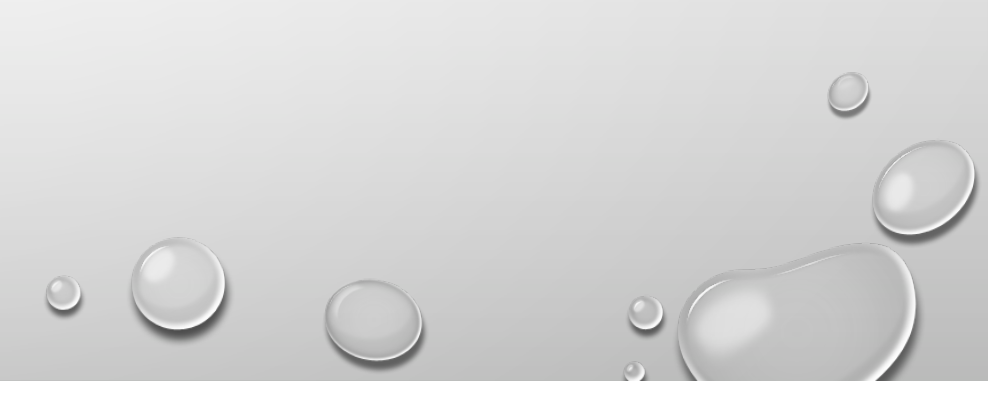
水難者を助けることで精一杯で、そもそも上流でどのようにして事故が起きているのかを確認する時間がなかったのです。



物語を読む

Q :「上流と下流」を読み、日常生活を振り返ってみます。

私たちの人生にとって、上流や下流は何に当たるでしょうか。同じようなことは起きているでしょうか。



物語を読む

ワシントンDC国立公園に長年暮らしていたモヒニという名前のトラがいました。

モヒニは、小さな3メートル四方の檻の中で長年暮らしていました。

ある日、動物園のスタッフたちは、モヒニのために数百メートル四方の広々とした自然の生息地をつくりました。

スタッフたちは、モヒニが新しい生息地で、悠々と生活することを期待しました。

しかし、手遅れでした。

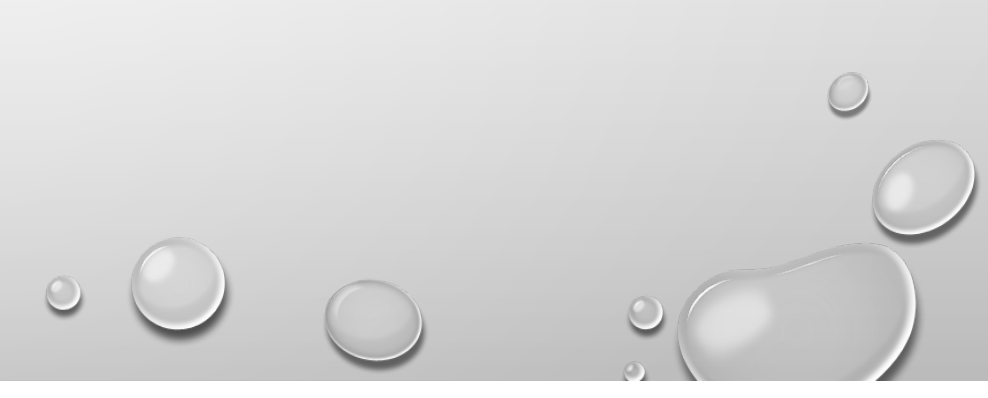
モヒニは、元いた敷地に逃げ込み、長年暮らしていたオリと同じ、3メートル四方の区域で余生を過ごしました。



物語を読む

Q :「モヒニ」を読み、日常生活を振り返ってみます。

私たちの人生にとって、檻や自然は何に当たるでしょうか。同じようなことは起きているでしょうか。



マインドフルな食事

レーズンを食べた時のように、食事の最初数分を、
食事に向けた注意を研ぎ澄ました状態で過ごします。

湧いてくる、感覚、感情、思考に気付きます。

何に注意を向けるか、無意識に動かしている食器や
お箸にも気づいてみます。

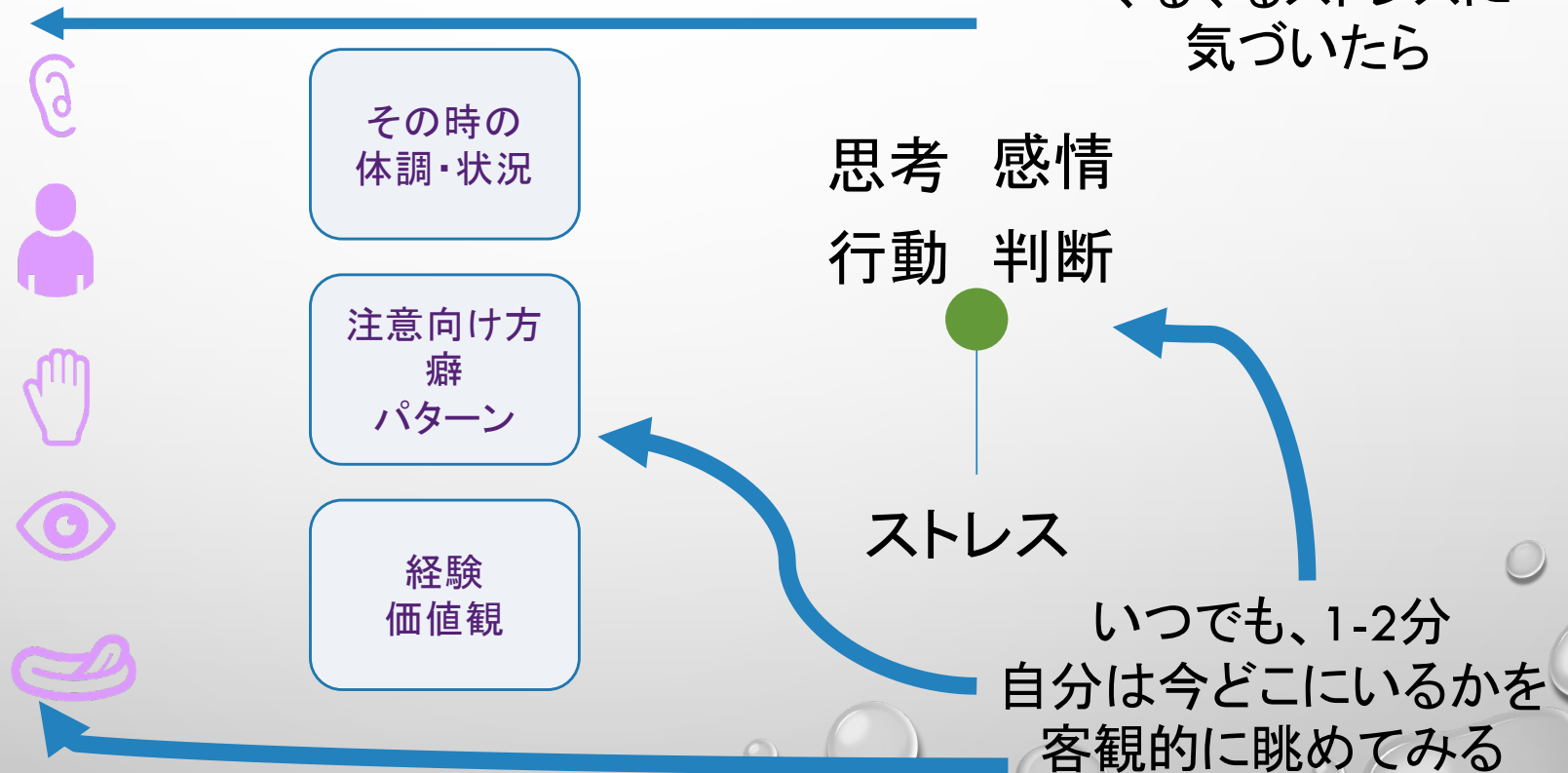
気が逸れることにも気付き、また食事に集中してみ
ます。



1-2分の気づきの瞬間

今の心と体に
戻る1-2分を
とってみる

思考、感情が
ぐるぐるストレスに
気づいたら



ホームワークの記録

それぞれの取り組みをしたかどうか、どんな気づきがあったか、記載しましょう

[illegible]

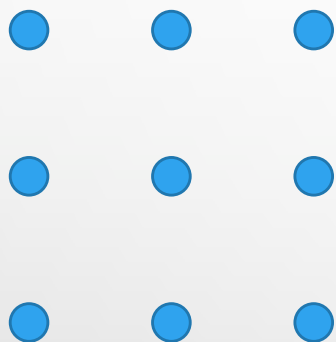
今週のことば : 鈴木大拙の言葉より

- それについて思いを巡らし、熟考し、考えをまとめようとする刹那に、本来の無我の境地は失われ、思考が邪魔者として立ちはだかる。矢は放たれても、もはや的に向かって真っ直ぐに飛ぶことはない。的自体が、元の位置からは、すでに消えているのだ。計算が — つまりそれは誤算に過ぎないのだが — 割り込んでくる。
- 上記の言葉を引用しながら、国際的なテニスコーチのWガルウェイはこう語る。
- テニスプレイヤーが、ボールを正しく打つとき、その打ち方を考えてはいない。ボールを打つ努力すらしていないし、打った直後に、今のコンタクトがよかった、悪かった、という評価をしていない。最高のプレーをするときには、「不安、疑念、注意事項、コントロール」といったものを手放している。セルフ1(命令者、評価者としての自分)が姿を隠し、セルフ2(実行者としての自身)が解放されている状態になる、と。

WEEK2 世界をどう見ているか

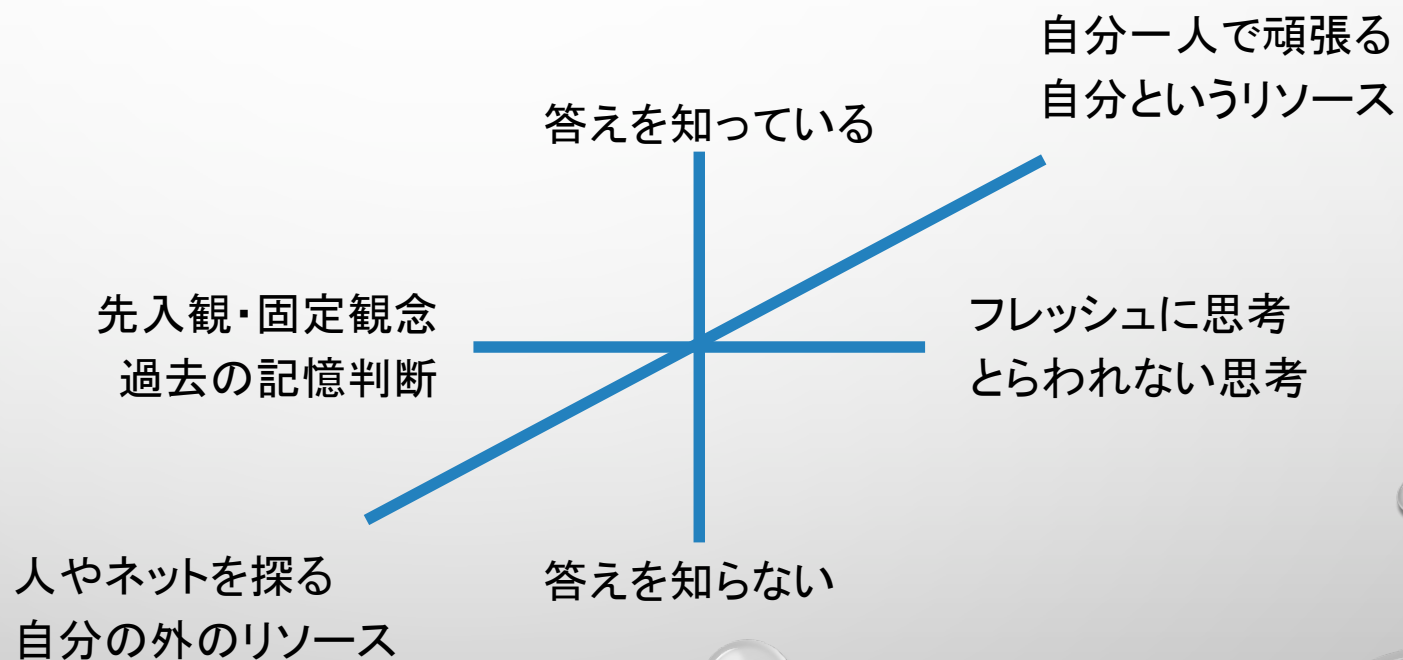
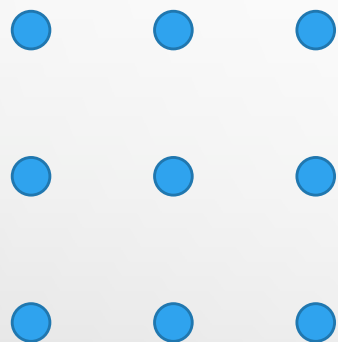
9DOTS PUZZLE

- 解答を元から知っていた人
 - 答えを知っているので、取り組まなかった
 - 答えを知っていたけど、いろんな取り組みを試した
- 解答を知らなかった人
 - 答えに辿り着けた人
 - 何かで調べた人、誰かに聞いた人
 - まだこのパズルを楽しんでいる人

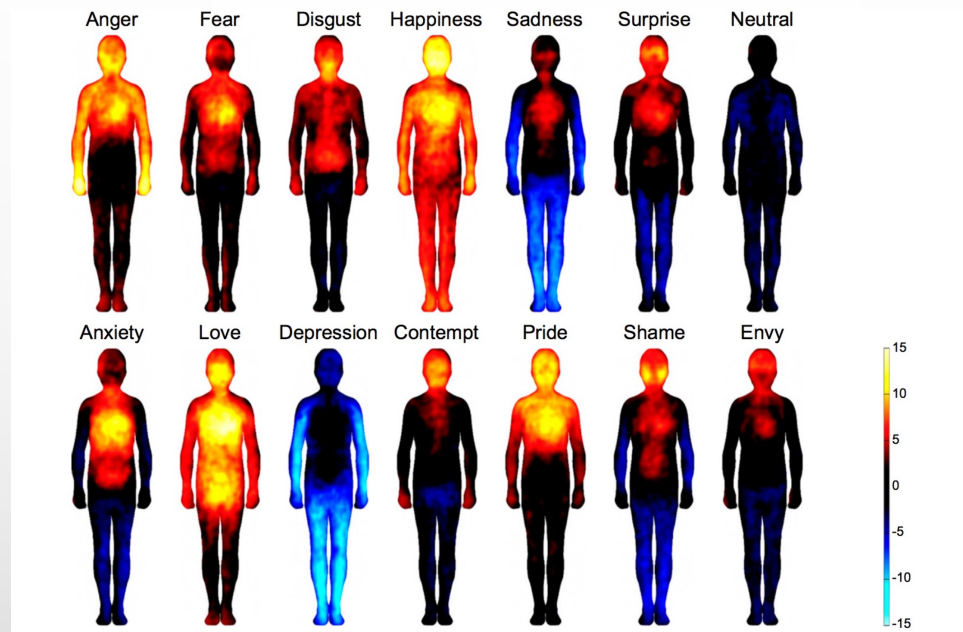


9DOTS PUZZLE

- 世の中の問題に対応する方法



ボディスキャン瞑想



・体への解像度を上げることで、自分の感情や状態、限界を知るとても良いツールになる

・ついつい思考優位になりがちな私たちの癖を手放して、体にフォーカスを見る練習

・今後進めていくムーブメントも、体と対話するとても良いツールになります。

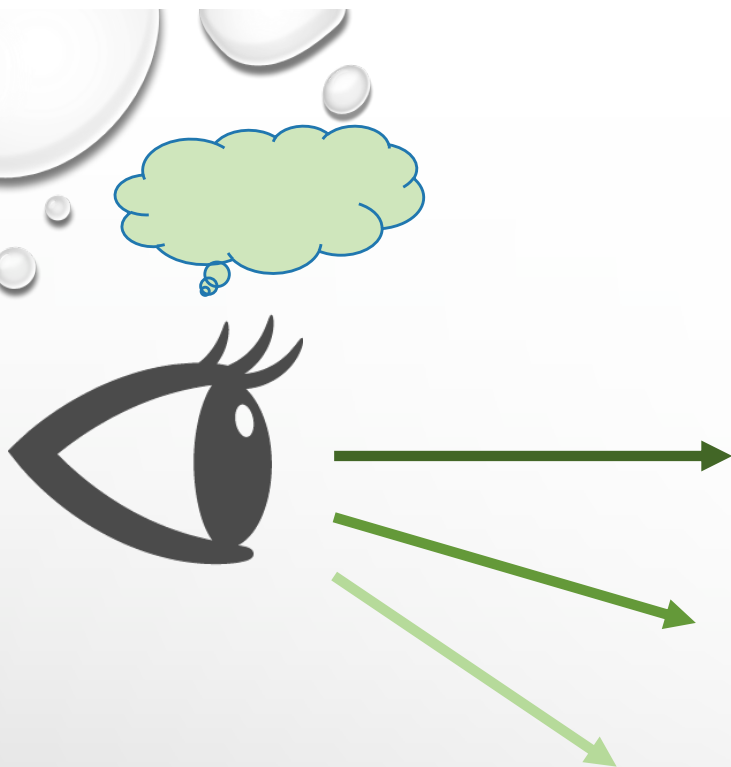
マインドフルに話す・聴くこと

- 話す時、私たちは「相手に理解されよう」として、説明的に、論理的に話そうとします。すると、その瞬間に自分の今感じているものは見えなくなります。
- マインドフルに話す時、あなたは相手に理解されることを意識せず、ただ心や体の中にある経験を言語化することだけを試みます。
- マインドフルに聴く時、相手の話に沿って出てくる自分の反応（思考、感情、動作）に意識的になりながら、ただ相手の経験に耳を傾けてみます。



見る瞑想

- 見る時の「傾向」をさがしてみる
 - 何に目が向く傾向があるか
 - みたいものが見がちか、見たくないものが見がちか
 - みると想像しているものと、現実に見るものの違い
-
- 目という受容器が、ただ光を受けている、というのが本当のところ。
 - 目という器に、光が差し込む、そんな姿勢で見えてみると？



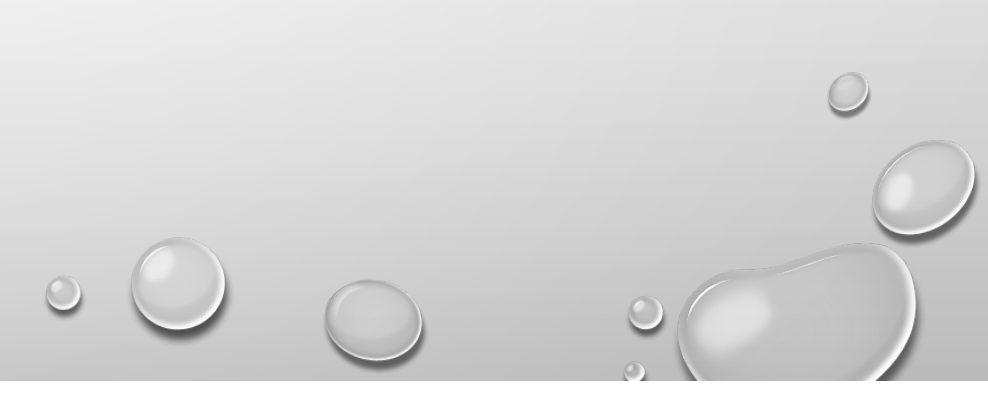
呼吸瞑想

- 呼吸の通り道の一箇所に注意を向ける
 - 呼吸が出入りする様子を、その感覚として眺める。
 - 注意がそれて、違うもののことが気になったり、思考が回ったりしたら、その様子に気づいて、また注意の先を呼吸に向ける。
-
- 何度それでもOK 逸れるのが脳。
 - それたら、気づいて、戻して、集中。
 - 「それたらあかん」と評価せず、「あ、それた」と事実のみを受け止めて、優しく、また戻す。(セルフ2)





今週の課題

- フォーマル： ボディスキャン（音源あり）
呼吸瞑想 10分（音源なし）
 - インフォーマル：
 - ー 嬉しい出来事カレンダー
 - ー 日常生活のマインドフルネス
- 

日常のマインドフルネス

食事をマインドフルに行ったように、日々の様々な動作をマインドフルに行ってみます。

- ・まるで、赤ん坊が初めてそれを行ったかのようにやってみる
- ・いつもと違う方法でやってみる。

EX. 歯磨き(歯の感覚に意識を向けながら、あるいは逆の手で)
手洗い(水の感覚に意識を向けて、子供心に水遊びするように)
お風呂(入る瞬間の体の動き、足先にお湯が触れた瞬間の感覚
体に水が押し寄せる感覚、などなど)

毎日、一つだけでいいので何かを意識的にマインドフルに過ごしてみます。



嬉しい出来事カレンダー

嬉しい出来事と、心、体がどう連関しているか、観察してみましょう。

[illegible]

ホームワークの記録

それぞれの取り組みをしたかどうか、どんな気づきがあったか、記載しましょう

[illegible]

今週のことば：ネガティブ・ケイパビリティ

- ネガティブ・ケイパビリティ 答えの出ない事態に耐える力（帚木蓬生）
- イギリスの詩人・ジョン キーツによって初めて提唱された概念。友人へ宛てた手紙の中で、概念を初めて説明した。
- 不確実性、疑問、曖昧さを受け入れて、それらと共存する能力。
- わからない、答えがない、曖昧であることを受け入れること
- 答えを求めすぎず、必要に応じて時間が解決してくれることを受け入れること
- 私たちの人生は、答えのない選択肢だらけです。答えがわかっていることなんてほぼない。
- でも私たちは、少しでも「正しい」答えを探して、必死に考えてしまいます。答えなんて出ないのに。
- そういう癖を手放すきっかけに、良い言葉かもしれません。

WEEK3 体に戻ってくる

WEEK3 体に戻ってくる

- 3週目は、SMALL RETREATと言われることもあるように、瞑想、ヨガを続ける週です。ただただ自分の体験に、意識を向け続けてみましょう。そのような数時間を過ごすことで、体や心がどうなるか、味わってみます。



呼吸瞑想

- 私たちは、呼吸をコントロールすることができます。いざとなれば呼吸を止めたり、深さや回数を変えることもできます。
- しかし、意識しなくても、呼吸はいつも流れています。苦しい時は速く、穏やかな時はゆっくり流れ、人生で常に隣にいます。その呼吸に、私たちはいつもは目を向けないでいます。
- 呼吸はいつ、どこにしようと「今、この瞬間」に目を向け直す、アンカー（船のイカリ）のような存在となってくれます。



この一瞬に戻る

- 我に戻る、というような言葉もあります。どんな時でも、いつでも今この瞬間に戻って来れることを覚えていましょう。
- セッション中にベルがなった時は、何か考えていても、何を話していても、思っている、一旦この瞬間に意識を向けていただく、ということをしました。
- 日常の中でも、たまに心の中でベルを鳴らしましょう。どんなことが心にあっても、どんな状況にあっても、今、この瞬間に戻ってくることを思い出してみます
- 戻る直前に、自分はどんな状態だったでしょう。自動操縦状態、何かを拒否している状態、何かを避けたい状態、どんな様子だったでしょうか。



マインドフル・ムーブメント

- 体の動きへ注意を向け、体の声を聞く瞑想
- 動きの中に出てくる感情や思考にも気づく
- 美しい動きをすることは目的ではない。その瞬間の体の声に注意を向ける。
- 柔軟性を上げることが目的ではない。体の痛みや怖さを受け止めながら、限界の手前で止める
- 体を初めて意識した子供のように、心地よく遊ぶ気持ちで動きを感じてみる。



ねて行うマインドフル・ムーブメント

1



2



6a



6b



3a



3b



4a



4b



5a



5b



7



8



9



10a



10b



10c



12



13a



13b



14



11



今週の課題

- フォーマル： ボディスキャン と 寝て行うムーブメント を1日おきに
呼吸瞑想 15分（音源なし）
- インフォーマル：
 - 不快な体験カレンダー
 - 一瞬一瞬を自覚する。

不快な体験カレンダー

不快な出来事と、心、体がどう連関しているか、観察してみましょう。

[illegible]

ホームワークの記録

それぞれの取り組みをしたかどうか、どんな気づきがあったか、記載しましょう

[illegible]

今週のことば : 知足(ちそく)

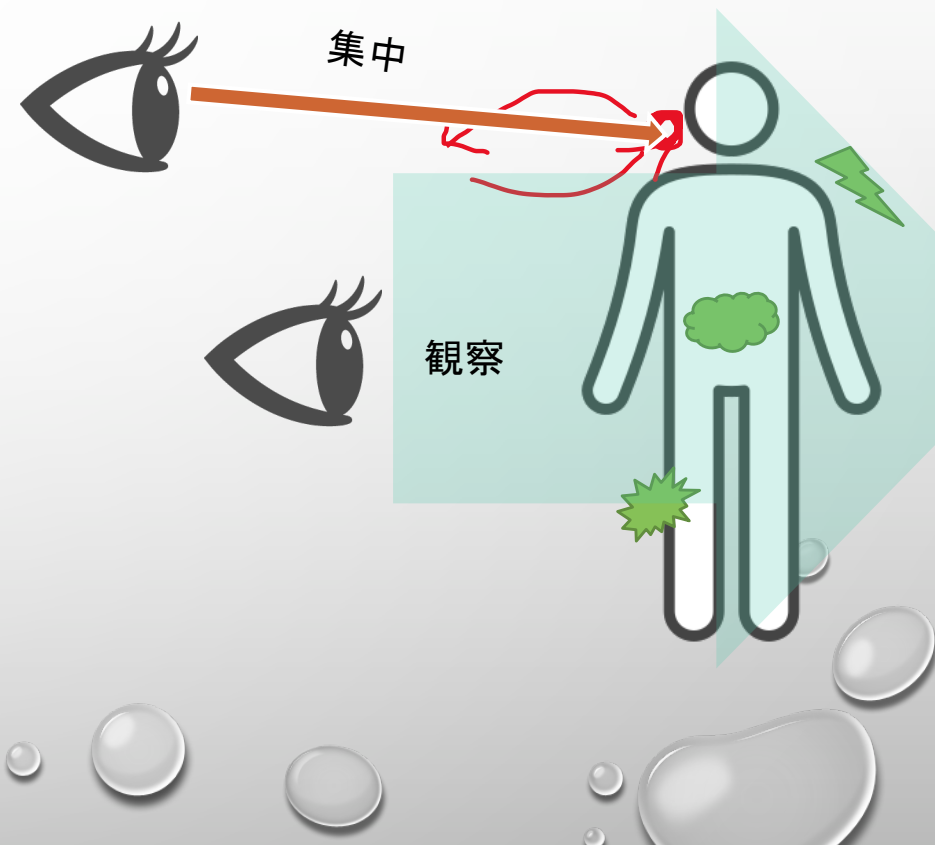
- 禅宗の經典に、釈迦が入滅する前の最後の教えをまとめた遺教經(ゆいきょうぎょう)があります。その中に挙げられた、8つの実践「八大人覺」の一つが、知足という言葉です
- 足るを知ること。
私たち人類や社会が成長してきたのは、より高みを目指し、より多くを求めてきたからでしょう。確かにそれは大切なことです。
しかし同時に「すでに私たちが得ているものへのありがたみを知る」ということも大切です。
高みを目指したり、多くを得たりしてきたのは、それで嬉しさ、喜びを得るため。しかし常に「足りない」「もっと先へ」という想いに駆られていたら、心は満たされず、せつかくの成果を楽しんだり喜んだりすることができなくなります。
- 今持っている、今ここにあるもののありがたみを感じる。お金や資産だけでなく、社会や自然、人脈や健康といった形にならないものも、たくさん私たちは持っていて、ここに 있습니다。目の前が十分足りていることに気づき、感謝し、そしてまた次なる成長を目指すというのが大切なことです。

The slide features a light gray background with a subtle gradient. In the top-left and bottom-right corners, there are clusters of realistic water droplets of various sizes, some overlapping. The text is centered in the upper half of the slide.

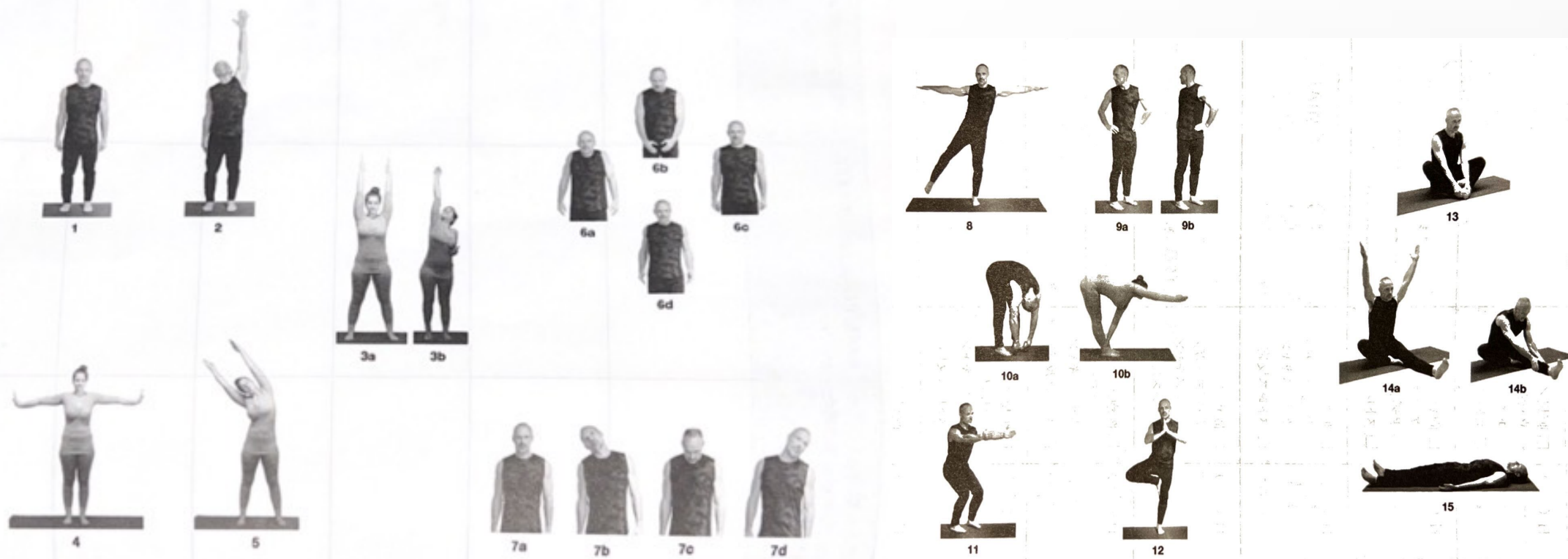
WEEK4 ストレスとマインドフルネス

呼吸瞑想の広がり

- 呼吸は、一点で感じることもできれば、広く体全体で感じることもできます。
- 座りながら徐々に心の焦点を移し、体の感覚に注意を向けていくこともできます。
- 今週は、呼吸を体全体で感じたり、体にあるさまざまな感覚を眺めたりするところまで含めて、呼吸瞑想を行なってみましょう。
- 一つのことに注意を向け続ける集中瞑想
- 起きているものを広くオープンに眺める観察瞑想
- これらの違いを感じましょう。



立って行うマインドフル・ムーブメント

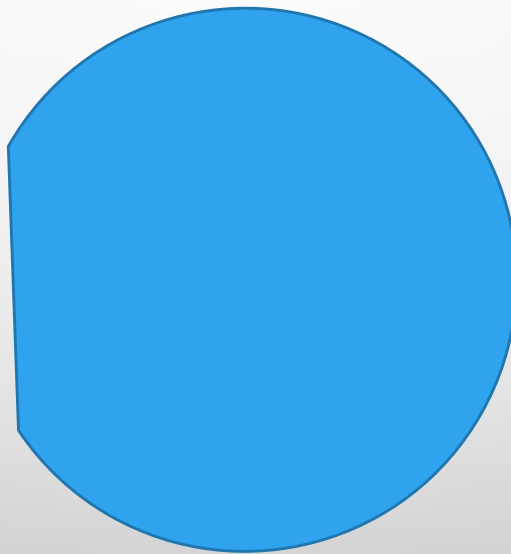


ストレスとマインドフルネス

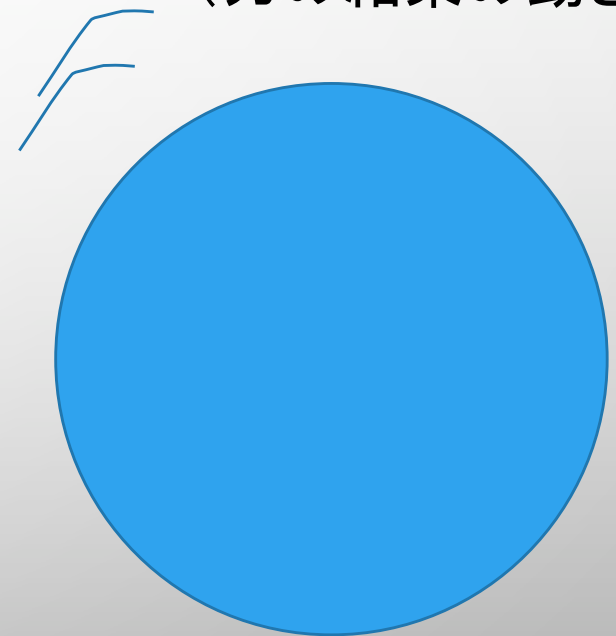
ストレスとはなんだろうか

—

ストレッサー
ストレス因子
(かかる力)



ストレス反応
(力の結果の動き)



不快な出来事カレンダー

体験

反応・行動

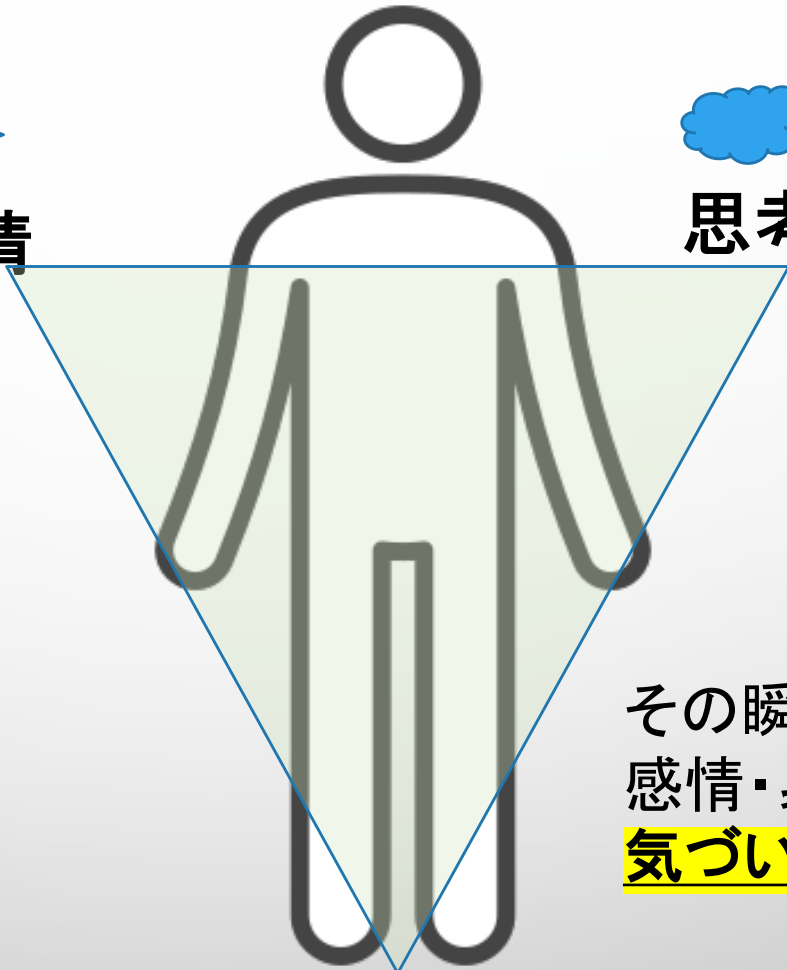
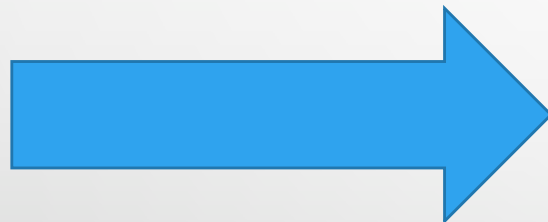
感情

思考

身体・感覚

その瞬間の
感情・身体感覚・思考に
気づいていること

マインドフルであるとは
ということ？



ストレスとはなんだろうか

体験 = ストレス因子

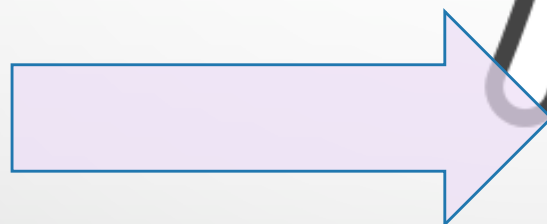


感情



思考

反応・行動
= ストレス
反応



身体感覚



押されたら
転がる
反射的な反応 =
自動反応

ストレスとはなんだろうか

—
反応・行動
＝ストレス反応

体のパターン

心拍・呼吸が上がる

思考のパターン

自分なんてダメだと考える

感情のパターン

人を羨む、妬む、蔑む

悪い自動反応を
放置すると？

→慢性的な疾患

過覚醒・不眠・パニック

→慢性的な行動・気分への影響

抑うつ・自信↓・人間関係↓

→世界の見方への慢性的影響

疑心暗鬼・陰謀論・人間関係↓

ストレスとはなんだろうか

ストレス対応には
適切・不適切がある

反応・行動
＝ストレス反応

体のパターン

心拍・呼吸が上がる

思考のパターン

自分なんてダメだと考える

感情のパターン

人を羨む、妬む、蔑む

ストレス対応

少しだけの美食・ご褒美
軽い運動、友人との歓談
カラオケ、楽器演奏
瞑想をする

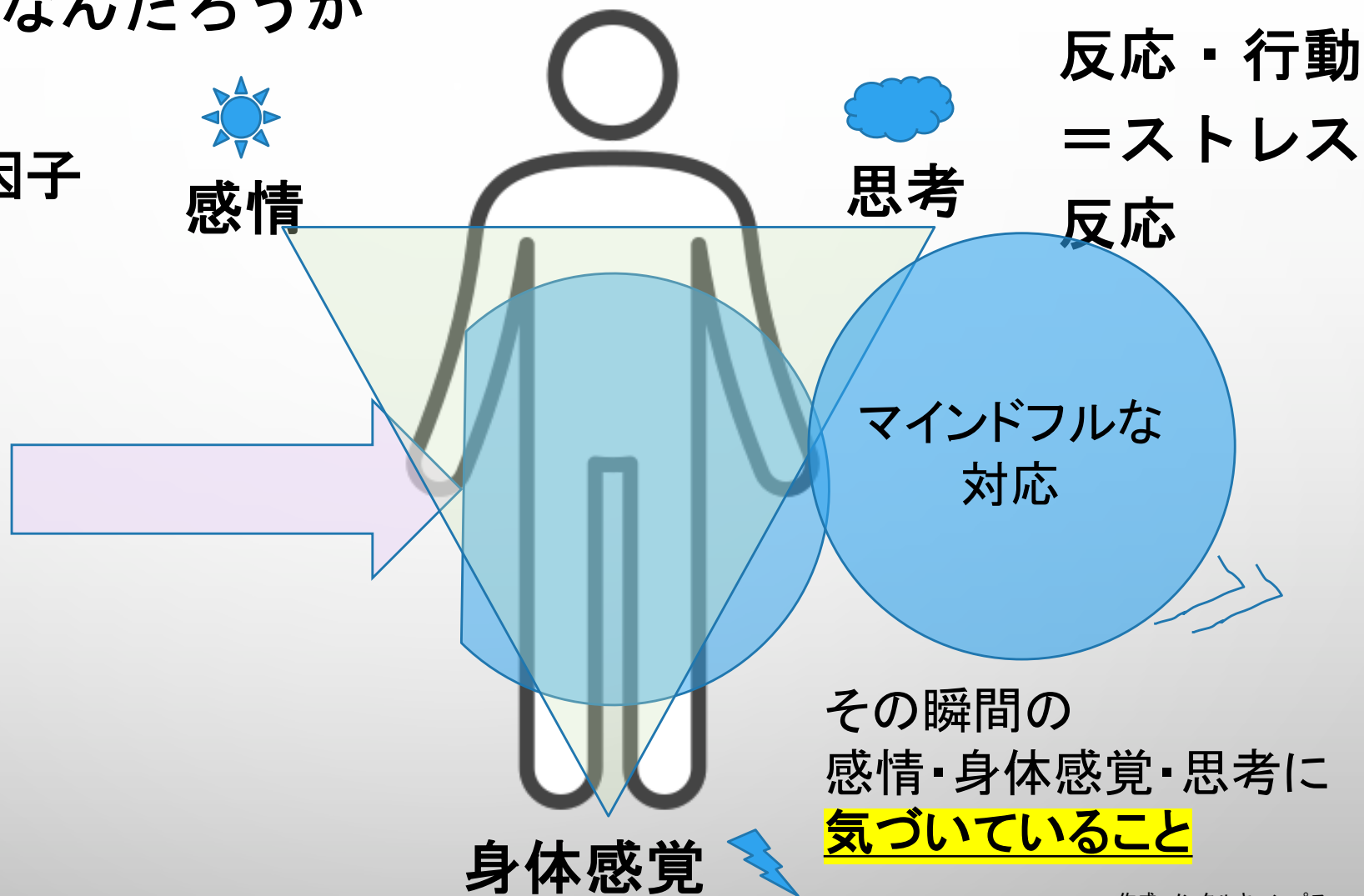
お酒で忘れる・暴飲暴食
タバコを吸う・薬を飲む
ゲームで紛らわせる
高負荷・長時間運動
仕事で忘れる
SNSをずっと見る

短期的影響？

長期的影響？

ストレスとはなんだろうか

——
体験＝ストレス因子



ストレスとマインドフルネス

- この2週間は、自分のストレス因子や、その瞬間の自動反応について眺めてみましょう。
- ストレス対応として、どんな反応、どんな対応をしているかにも、気づいてみます。
- 不適切な対応は、長期的に自分を傷つけたり、数年後の自分に望ましくない影響を与えるかもしれない対応です。自分が、数年後に、どのような姿でありたいか、を考えると、不適切な対応を避けるモチベーションにもなります。



歩く瞑想

- 歩く瞑想は、禅における瞑想（接心）の中でも非常に大切にされる瞑想の形です。
- 私たちが日々、当然のように歩いていることを眺め直してみます。
- 目を開けて、呼吸には意識を向けず、ただ歩くという行動をゆっくり行う中で、心や体の中に何が起きているかを観察し続けます。
- 後ろ向きに歩く、足の向くままに歩く、などをしていてもいいでしょう。少し散歩をしたり、出勤中に多少歩くことも、瞑想の一部にできます。



今週の課題

- フォーマル： ボディスキャン と 寝て行うOR立って行うムーブメント を1日おきに
呼吸瞑想 20分（呼吸と、身体感覚、体全体への気づきも含めて座る）
- インフォーマル：
 - ー ストレスに対してマインドフルに向き合う。反応と対応、いつもの対処パターンに気づく
 - ー 困難・苦境への反応を眺める
 - ー 生活・職場でのマインドフルネス
- 中間振り返り

ストレスへの理解を深める・マインドフルに向き合う

ストレスがやってきた時に、どんな反応、どんな対応をしているか体験する

[illegible]

ストレスへの理解を深める・マインドフルに向き合う

- 自分がどのようなストレスへの対応をしているか、眺めてみましょう。
- 長期的目線で、3～5年後にどんな生活をしていきたいか考えましょう

• 例) ゲームをして紛らわせる

-
-
-
-
-
-
-
-

• 例) 健康的な体や心になっていたい。

-
-
-
-
-
-
-
-

苦境・困難への反応を眺める

- ストレスより少し強い、「にっちもさっちも行かない状態」「良い手立てが見つからず、お手上げの状態」「どうしたらいいかわからない」となってしまう時が人生にはあります。
- こんな時に、体や心にはどんな反応がでているか、眺めてみます。

思考と感情を分けるために、
思考を言葉にしていること、
感情をしていないこと としてもOK

感情

- 例) 焦っている・泣きそう

•
•
•
•
•
•
•
•

思考

- 例) 自己否定している

•
•
•
•
•
•
•
•



身体・感覚

(体の図に直接書き込んでみよう)

私の生活、職場で取り入れられるマインドフルネス

- ブログ記事を参考に、「自分でもこんなマインドフルな瞬間が取れそうだな」というのを考案し、いっぱいこのページに書いてみましょう。

- 例) 車の振動を体一杯で感じながら運転する
 -
 -
 -
 -
 -
 -
- -
 -
 -
 -
 -
 -

ホームワークの記録

それぞれの取り組みをしたかどうか、どんな気づきがあったか、記載しましょう

[illegible]

ホームワークの記録

それぞれの取り組みをしたかどうか、どんな気づきがあったか、記載しましょう

[illegible]

中間振り返り

今週でプログラムが半分終了しました。

ここまでの振り返りとして、質問に答えてみましょう

(講師に読んでもらいたい場合はオンラインフォームから答えてください)

1. この4週間で、どのような学びがあっただろうか。
学びはどのように人生や生活に影響し始めている
だろうか。

2. ボディスキャン、呼吸瞑想、ヨガといったフォー
マルな練習、日常生活におけるインフォーマルな練
習でどんなことを発見しただろうか

中間振り返り

今週でプログラムが半分終了しました。

ここまでの振り返りとして、質問に答えてみましょう

(講師に読んでもらいたい場合はオンラインフォームから答えてください)

3. フォーマル・インフォーマルな練習でどのような
問題に直面しただろうか

4. コース開始時に心に決めていたように、
練習に取り組んだだろうか

中間振り返り

今週でプログラムが半分終了しました。

ここまでの振り返りとして、質問に答えてみましょう

(講師に読んでもらいたい場合はオンラインフォームから答えてください)

5. コース後半は、どのように練習に取り組もうか

6. そのために、どんなサポート・工夫を
自分にしてあげられるだろうか。

今週のことば :

人間としての最後の自由だけは奪えない

- ユダヤ人の精神科医で、第二次世界大戦時にアウシュビッツをはじめとした強制収容所に収監されていたヴィクトール・フランクルは、その収容所生活の様子を「夜と霧」というエッセイに書き留めました。その中の一節です。
- 私たちは、強制収容所のようなものに過酷な環境でも、自分がどのように生きるかを選択することもできます。
- 「人間は、自分の人生を描く画家である。あなたをつくったのはあなた自身。これからの人生を決めるのもあなただ」というアドラーの言葉にも繋がりますね。

強制収容所にいたことのある者なら、点呼場や居住棟のあいだで、通りすがりに思いやりのある言葉をかけ、なけなしのパンを譲っていた人びとについて、いくらでも語れるのではないだろうか。

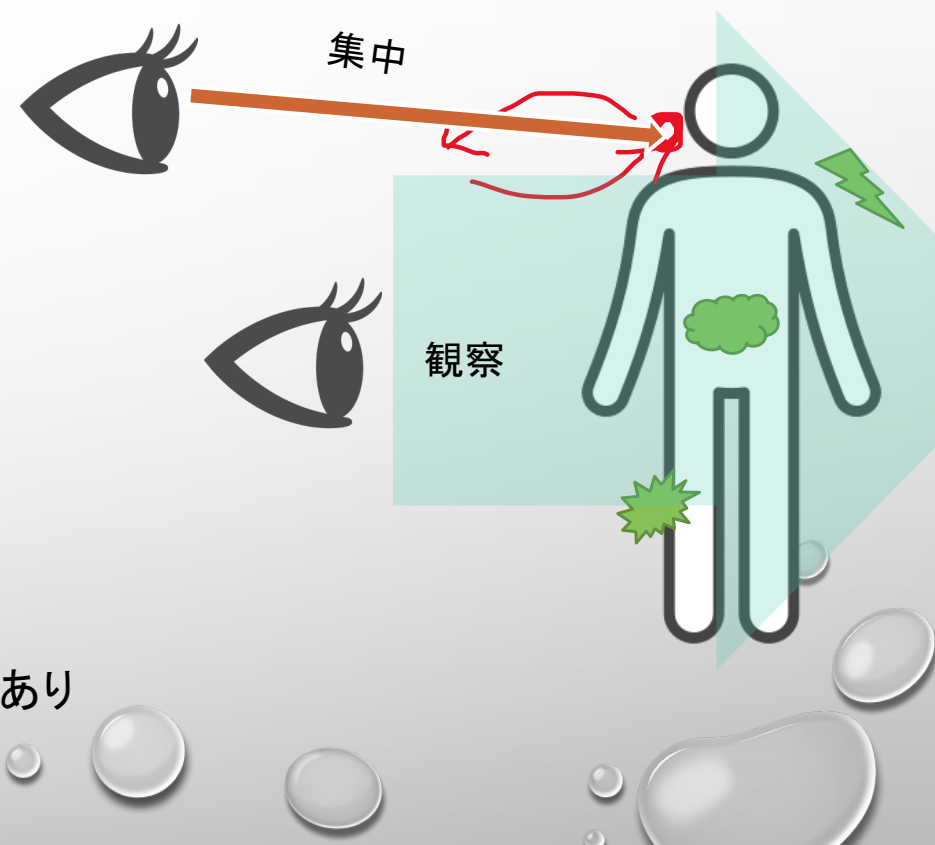
そんな人は、たとえほんのひと握りだったにせよ、人は強制収容所に人間をぶちこんで、全てを奪うことができるが、たったひとつ、あたえられた環境でいかにふるまうかという、人間としての最後の自由だけは奪えない。

典型的な「被収容者」になるか、あるいは収容所にいてもなお人間として踏みとどまり、おのれの尊厳を守る人間になるかは、自分自身が決めることなのだ。

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。



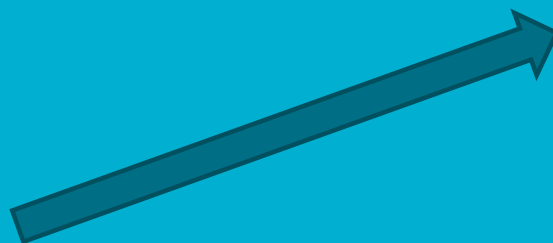
ストレスと自動反応の間

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

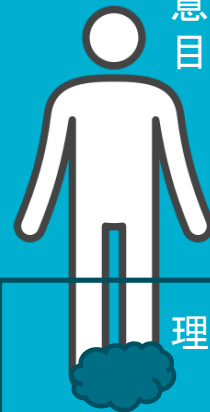
回避
欲求
評価

自動・習慣的反応

他の思考の可能性

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

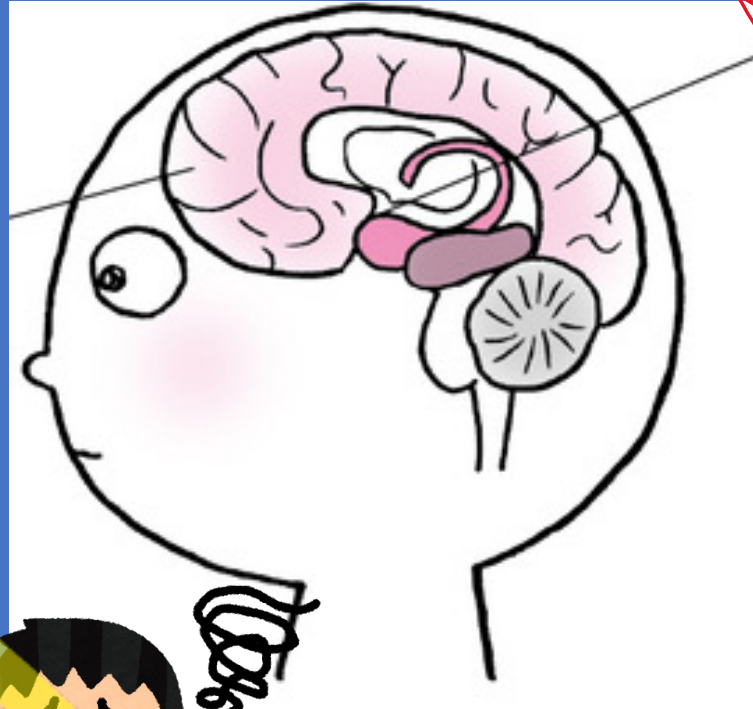


扁桃体

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、「キレル」



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

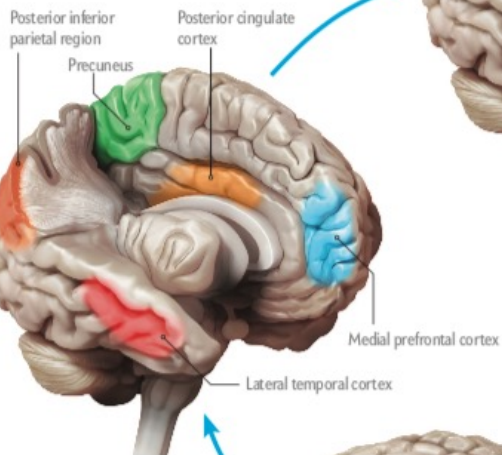
扁桃体ハイジャックを
食い止める

腦科学的説明

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

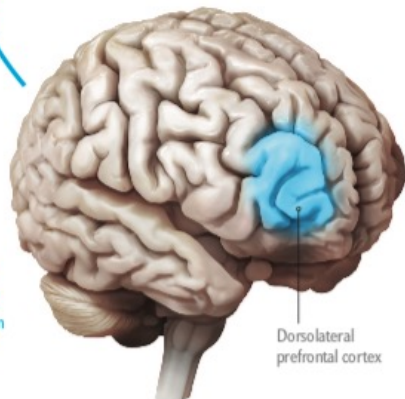
1 Mind Wandering

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.



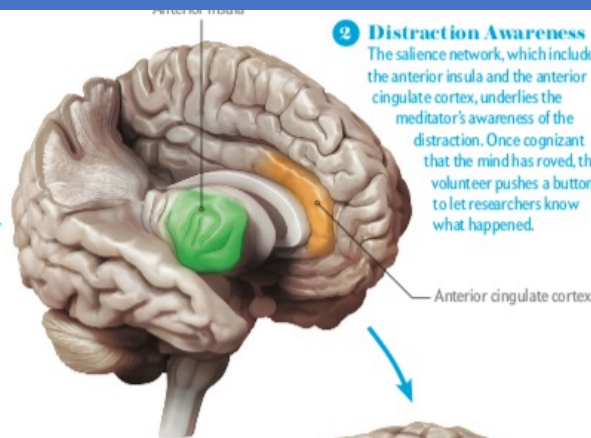
4 Sustaining Focus

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



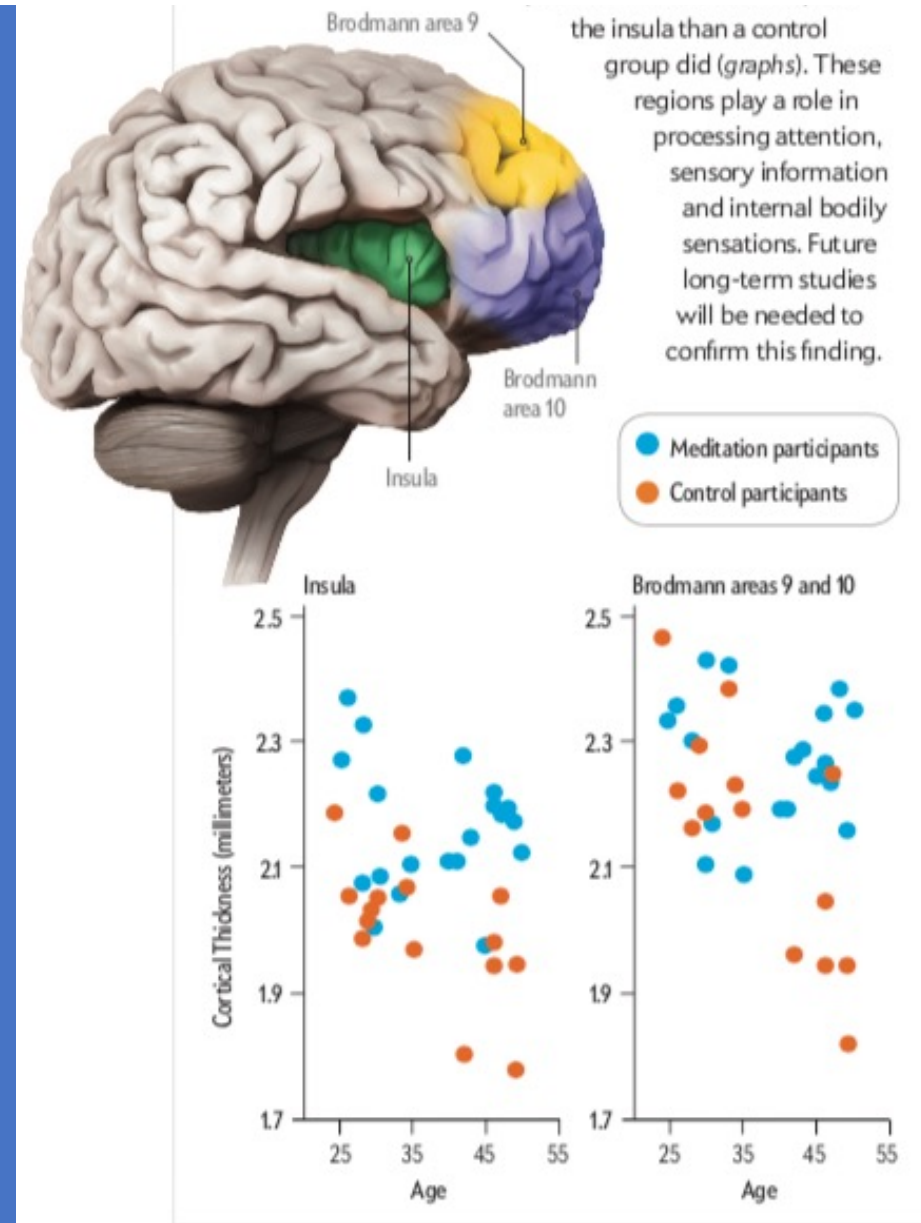
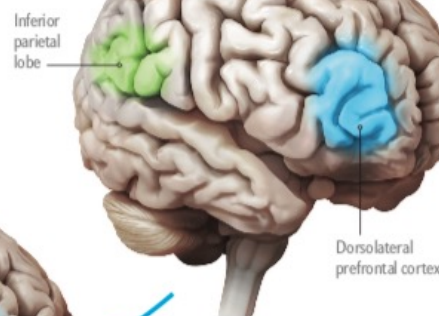
2 Distraction Awareness

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?

ホームワークの記録

それぞれの取り組みをしたかどうか、どんな気づきがあったか、記載しましょう

[illegible]

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。



WEEK6 マインドフルネスとコミュニケーション

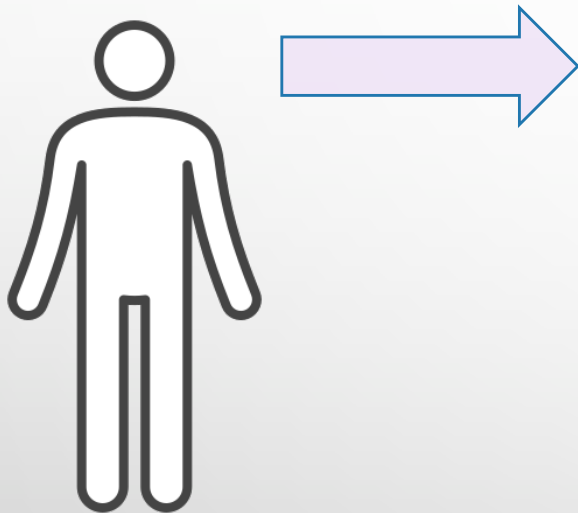
コミュニケーション

よくあるパターン

受動的・消極的

攻撃的・尊大

マインドフル・アサーティブ

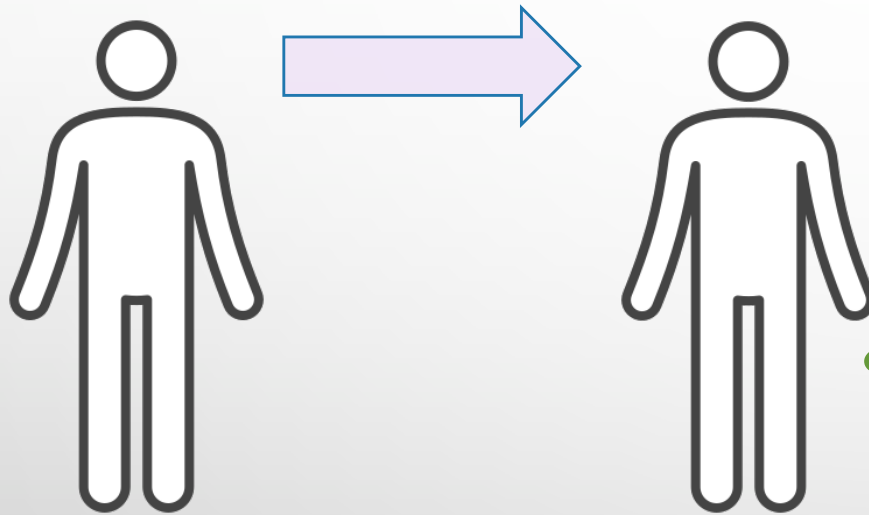


コミュニケーション

マインドフル・アサーティブ

自己主張ができるが

相手の立場も尊重する



① 自分の心の中、感情や思考を

よく理解している＝マインドフル

③ お互いを尊重し

お互いの意見が交わせる様に話す

② 相手をよく観察、耳を傾け

相手の思惑も理解しようとする

コミュニケーションのパターン

攻撃的・尊大

マインドフル アサーティブ

受動的・消極的

コミュニケーションのゴール

相手を支配し、屈辱を与える

お互いに意思伝達し、
win-winな状態を作る

相手に気に入られ、喜ばす

言語的パターン

欲求・想いを口にする際に
相手を犠牲にして
レッテルや非難を投げかける

欲求、心境、思考を直接的・
効果ある方法で伝える。
自分自身で決定する
「私は」という言葉を使う

欲求、心境、思考の表現を
回避する。謝罪、曖昧な言葉。
他人に自分の選択を委ねる

非言語的・聞かときのパターン

自分の正しさに固執する
相手を威圧したり、挑戦的である

よく耳を傾け、思いやりを伝える。
リラックスして、
感情の動きに気づいている。

言葉を使うことを嫌う。
自分の欲求を他人が察してくれる
ことを期待する。

このコミュニケーションから一見得られるもの

優越感、コントロール感

ポジティブ 尊敬 信頼感

対立の回避、自己責任の回避

このコミュニケーションが相手に与えるもの

軽蔑された、恥をかかされた

尊敬、自己表現

罪悪感、不満足感、怒り

マインドフルな1日 （サイレントリトリートについて）

- 5月20日（土曜）9時集合～16時まで
- 7時間瞑想に浸り、心の変動、静寂に気づく実践です
- 今までの実践で行った瞑想や、新しい瞑想にも取り組みます。
- 12時～13時20分ごろ 昼食・自分のための時間
- この時間も、瞑想的に過ごしていただきます。
- 心の声がうるさくならない様に、昼食を準備しておくことをお勧めします。
- 家族・同居人へのご説明をお願いいたします。

今週の課題

- フォーマル： ①座る瞑想 ②BODY SCAN ③YOGA を毎日順番に。
- インフォーマル： 取り入れたもの、消費したもののカレンダー
- 会話をマインドフルに行ってみる

取り入れたもの・消費したもののカレンダー

日々自分が何を消費、何を体や心に取り入れているかに気づきます。

感覚器官を通して取り入れるもの ex) 口、耳、鼻、目、指
日々、何かを取り入れるときに気づきを向けます。

- ・何を取り入れていますか
- ・どのくらいの量を、どの様に取り入れていますか
- ・それは自動的に起きますか？意識的に取り入れていますか？
- ・快、不快、中立、どの様に対応していますか
- ・呼吸、身体感覚、思考感情はどうですか

★食べる：

何を食べたか、何を飲んだか
どれくらいの量、意識しているか
どんな味か、味を意識しているか
それに結びつく思考や感情はあるか
体に与える影響を意識していますか

★聞く：

気づく音、気づかない音
心地よい音、不快な音、中立な音
特定の思考や感情に結びつく音
音が体にあえる影響

★みる： 見えるもの、目に飛び込んでくるもの
自分であえてみるもの、見えない(見ない)もの
・自然、風景 ・家の中にあるもの ・人の顔
・鏡の中の自分、体 ・SNS、Youtube, Internet
・美術品 ・ごみ などなど

快・不快はどうですか。

★嗅ぐ： 意識的？無意識？

自分の体、他の人の匂い
香水、自分の家、人の家、学校や職場
飲食物、自然の中、街中、おみせ ……

★触る：触れた時の感覚

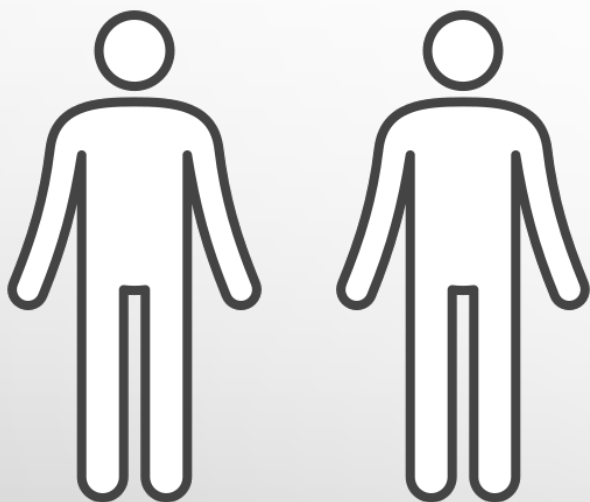
手足、体の肌
楽しむ触れ方、嫌がる触れ方

取り入れたもの・消費したもののカレンダー

日々自分が何を消費、何を体や心に取り入れているかに気づきます。

[illegible]

会話にマインドフルネスを



日々の会話(特に大切な人との会話)を、マインドフルに行おう

- ・話している瞬間の、自分の中に浮かぶ感覚、思考、感情にマインドフル
- ・話している人の、表情や声色、言葉の内容にマインドフルに
- ・他人との会話の中で、自分のパターンがあればそれにも気づく
- ・会話中に、「たこのうた」を意図的にやってみると？

ホームワークの記録

それぞれの取り組みをしたかどうか、どんな気づきがあったか、記載しましょう

[illegible]

今週のことば：主人公(しゅじんこう)

- 多くの場合は、この言葉は小説や映画のメイン・パーソナリティという意味で使われますが、本来は禅語なのです。
- 瑞巖和尚という中国の僧が、自分に向かって「主人公！」と声をかけます。すると、自分で「はいはい」と答えるのだそうです。また、自分に向かって「はっきりしているか、誰かに流されるのではないぞ！」と声をかけ、また「はいはい」と自分で答える、と。
- 私たちはいつも「私」でいるつもりですが、ときに誰かやその場の雰囲気流されることがあります。そのとき、私は私の人生の中で主人公ではなくなります。
- 主人公とは、その環境や時代の中で、自身の考えや感情を持ち、それに従って自分で行動を選び、ストーリーを紡ぎ出す存在です。
- 私たちは、私たちの人生の、主人公になれているでしょうか。マインドフルネスは、それに役立てることができるでしょうか。

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、という意識を持つてみる。
- 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。



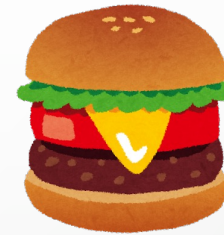
WHEREVER YOU GO, THERE YOU ARE

- 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。



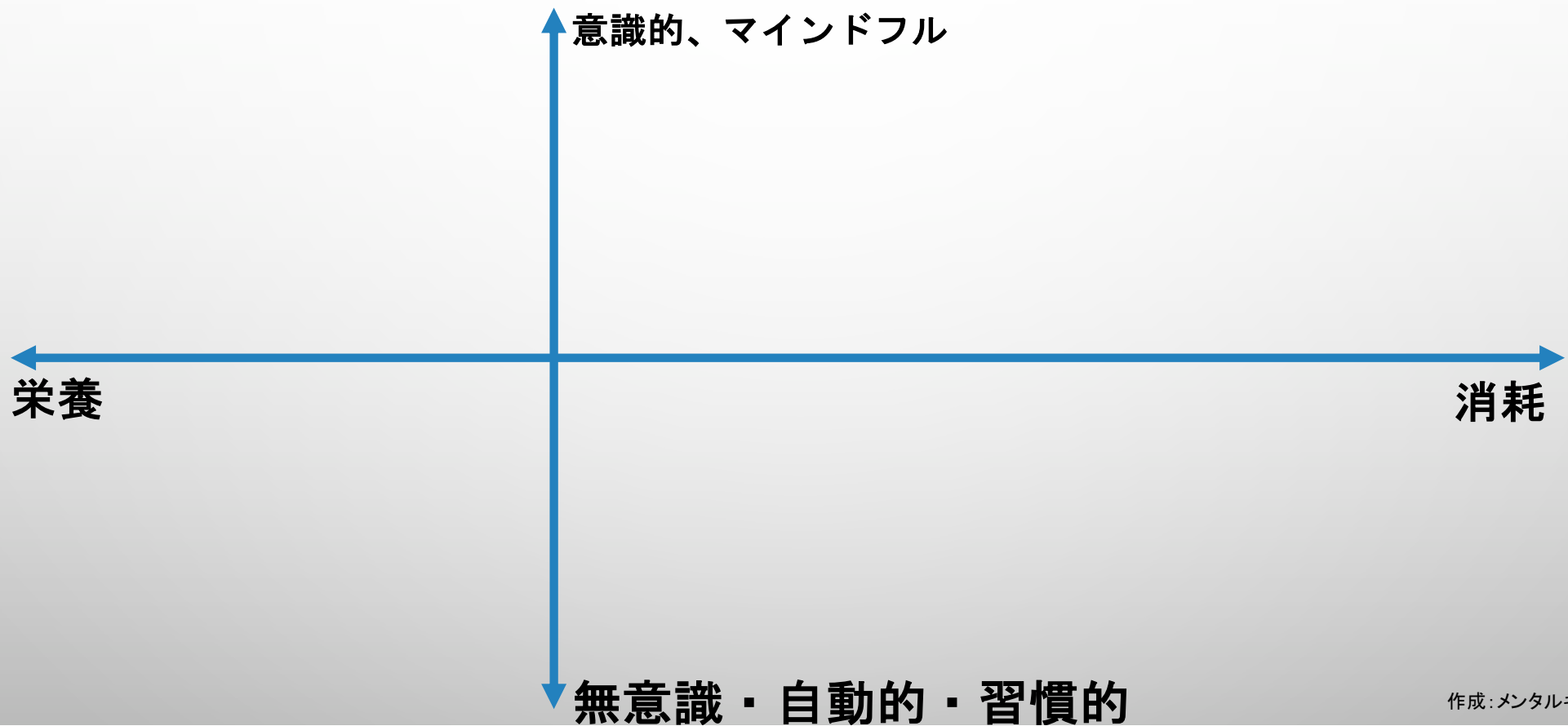
取り入れているものに気を配る

- 「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、、、



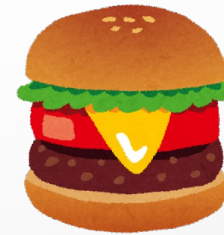
取り入れるものに気を遣う

— 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、ということを覚えておきます。



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、ということをついじ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？

ホームワークの記録

それぞれの取り組みをしたかどうか、どんな気づきがあったか、記載しましょう

[illegible]

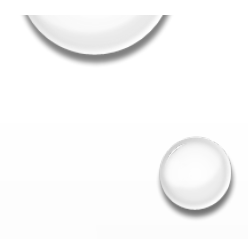
今週のことば : INTEGRITY

- 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。

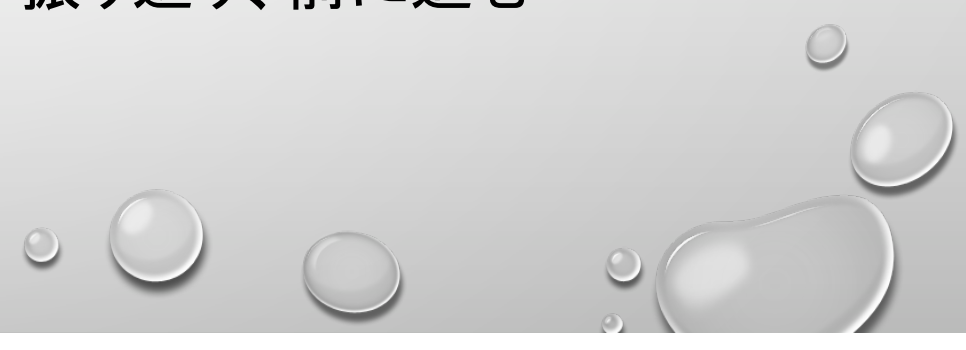
WEEK8 振り返り、前に進む

マインドフルネスに大切な、7つの態度

1. NON-JUDGING
自分で評価を下さない
2. PATIENCE
忍耐強さ
3. BEGINNERS' MIND
初心を忘れない
4. TRUST
自分を信じる
5. NON-STRIVING
無闇に努力しない
6. ACCEPTANCE
受容する
7. LETTING GO
とらわれない、手放す



この8週間のテーマ

- 1週 マインドフルネスとは
 - 2週 世界をどう見ているか
 - 3週 体にかえってくる
 - 4週 ストレスとは何か
 - 5週 ストレスと自動反応
 - 6週 マインドフル・コミュニケーション
 - 7週 自分を労る・セルフケア
 - 8週 振り返り、前に進む
- 

行ったさまざまな瞑想・テーマ

- ・ フォーマル

- ・ ボディスキャン
- ・ ねて行うムーブメント
- ・ 立って行うムーブメント
- ・ 座る瞑想：観察瞑想
- ・ 音源なしの瞑想

- ・ インフォーマル

- ・ 物語を読む（上流と下流、モヒニ）
- ・ 9点パズル
- ・ カレンダーを書く（嬉しい、不快な体験、困難なコミュニケーション・ストレスへの対応・取り入れているもの）
- ・ 食べる瞑想
- ・ 日々の気づき ・呼吸瞑想
- ・ これからの瞑想の目標を立てる

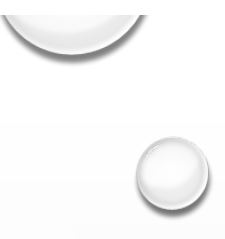
- ・ セッション内

- ・ レーズンエクササイズ
- ・ みる瞑想
- ・ マインドフルに話す・聴く
- ・ ストレス因子とストレス反応
- ・ 自動反応とマインドフルな対応
- ・ 自動思考のパターン
- ・ 習慣のより深い動機 ・たこのうた
- ・ コミュニケーションのパターン・実習
- ・ 自分を労るムーブメント
- ・ 取り入れるものを意識する、栄養とする



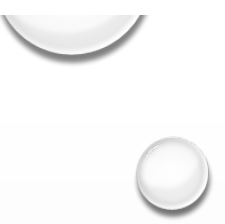
振り返りを書こう

元々、なぜ ここにきたのだろう



振り返りを書こう

最初は何が欲しかっただろう、何を願っただろう。



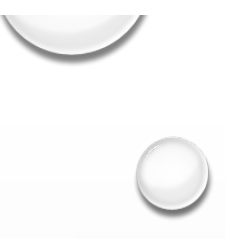
振り返りを書こう

何を学んだだろう、何を知っただろう、何を体験しただろう



振り返りを書こう

瞑想・マインドフルネスは、私の人生にどのような影響を与えるだろう



振り返りを書こう

これからの人生でも、行き詰まったり、苦しんだりするかもしれない。その時に助けになってくれるものはなんだろうか。



振り返りを書こう

マインドフルネスを続けることが、人生にとって必要ならば、その計画を考えてみよう。MBSRコースや、定期実践会に参加することは助けになるだろうか。

これからの課題

- フォーマル： ヨガ、ボディスキャン、座る瞑想など、自分のペースで瞑想を続けましょう。
- インフォーマル：

時にテキストを振り返り、何を学んだかを振り返る。

人生の時々で浮かぶ問題を、MBSRで学んだことに照らし合わせてみる

気づいた瞬間に、いつでも気づきを向けてみる

定期的に実践を行える場所を用意する。

ここから、また人生へ

「全ての新しい始まりは、何か他の始まりが終わることから生じている」
(セネカ)

MBSRという始まりが終わり、人生は次の新しい始まりを迎えます。
新しく始まる人生は、どのような色で満たされ、どのような感情が湧いてくるでしょう。

人生をどのように期待しようと、しかし実際に何が現れようと、それを受け止め、人生を謳歌する経験、能力を、MBSRで培いました。

自信を持って、この瞬間しかない人生を、過ごしましょう。

マインドフルネス・ストレス低減法 テキストブック

編： MENTAL CAMPUS 精神科医 あき(安藝 森央)

初版 2023/5/30 ALL RIGHTS RECEIVED

本PDFの一部、全部を無断転載、複製することを禁止します。