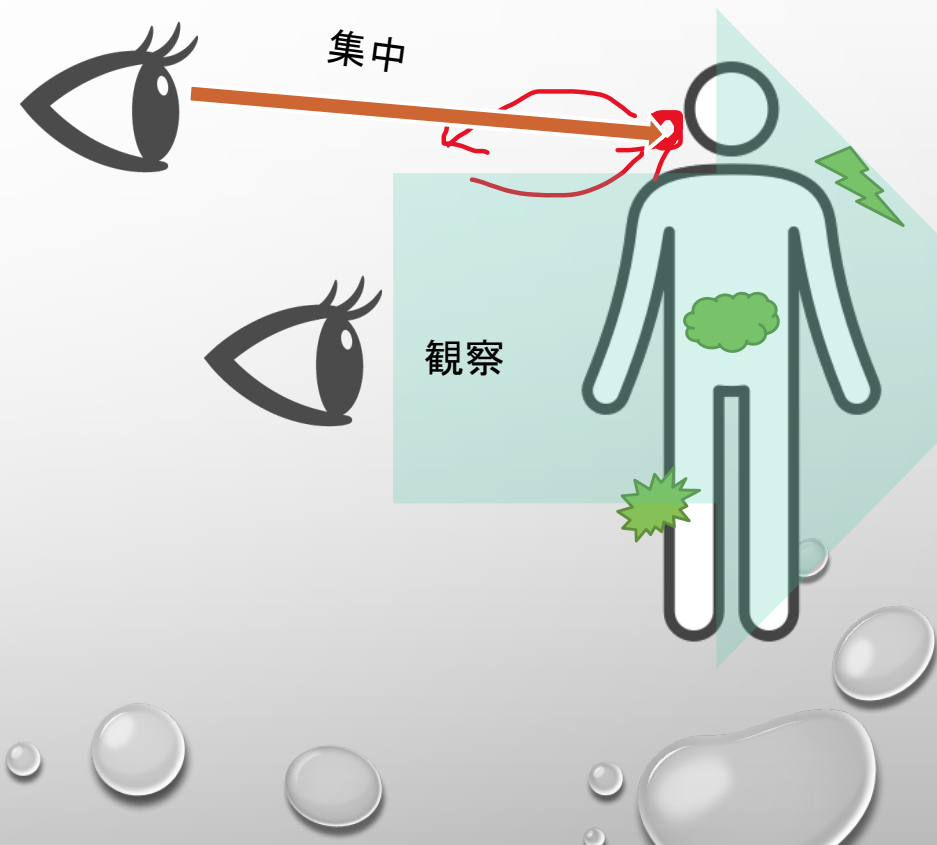


The slide features a light gray background with a subtle gradient. In the top-left and bottom-right corners, there are clusters of realistic water droplets of various sizes, some overlapping. The text is centered in the upper half of the slide.

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。



ストレスとマインドフルネス

不快な出来事

思考



感情

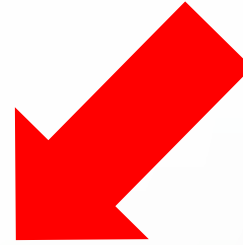
身体感覚

衝動・行動

不快な出来事



衝動的な行動



短期的効果



長期的影響

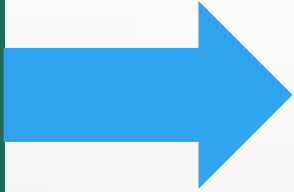


**自分のいきたい人生にとって
適切な行動 ・ 不適切な行動**

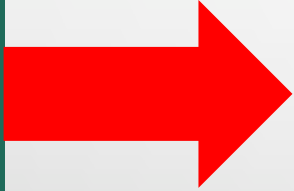
思考への影響



ストレスの特徴



**適度なストレッサーは
良いストレス反応を見せることも**

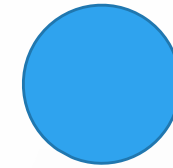
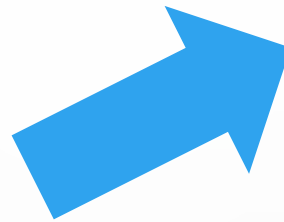
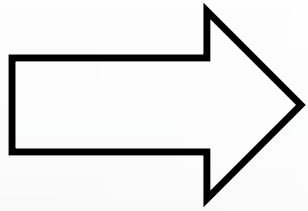


**過度なストレッサーは
悪いストレス反応・壊してしまう**

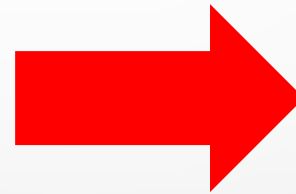


**限界のサインを知って
直前で逃げる必要あり**

ストレッサー



自分にも
人にも優しい
対応



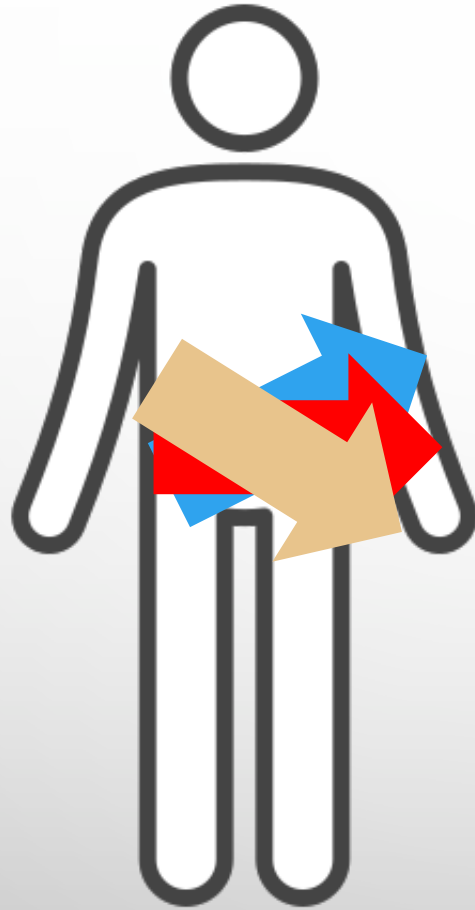
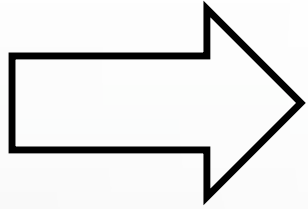
ボールのように
選ばず出てくる
自動的な反応



配慮のある対応

どうやったら選べる？

ストレスがかかっている



この瞬間の

思考

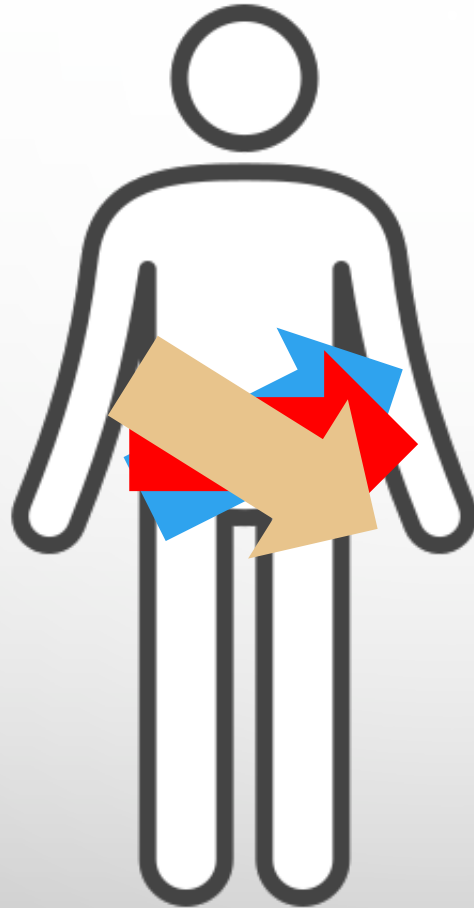
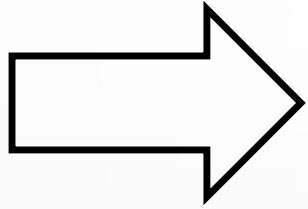
感情

感覚

衝動

に気づく

ストレッサー



ストレスへの反応

自動反応

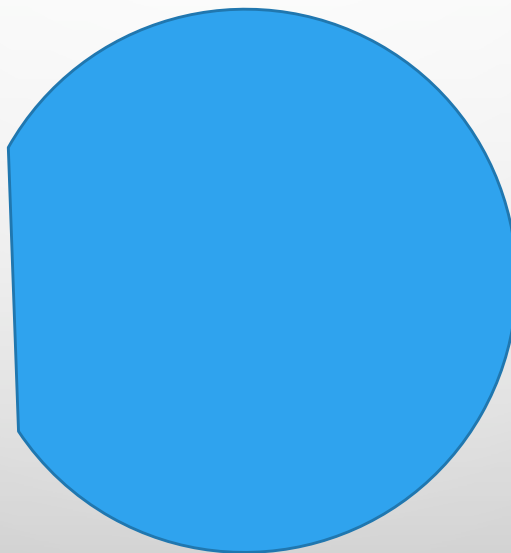
**配慮した対応
＝マインドフルに
その瞬間を感じる**

ストレスとはなんだろうか

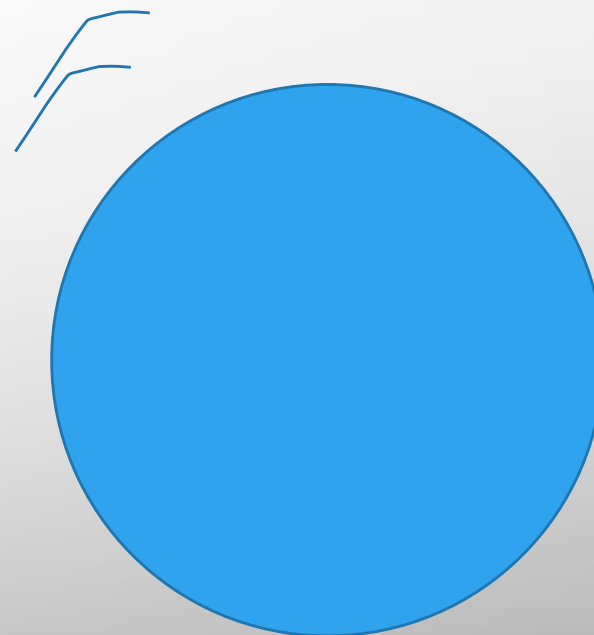
—

ボールは、力がかかると(ストレスがかかると)
転がるけど
私たちは、ストレスがかかると、どうだろう？

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)

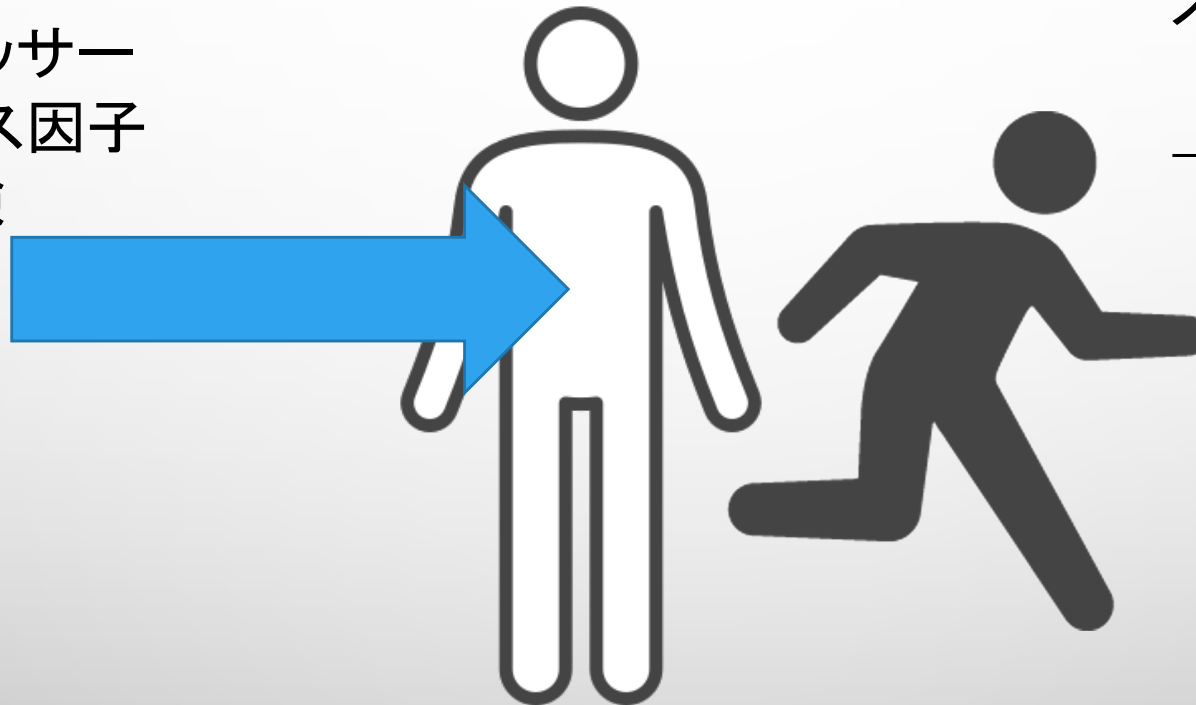


ストレスとはなんだろうか

—

ボールは、力がかかると(ストレスがかかると)
転がるけど
私たちは、ストレスがかかると、どうだろう？

ストレッサー
ストレス因子
→体験



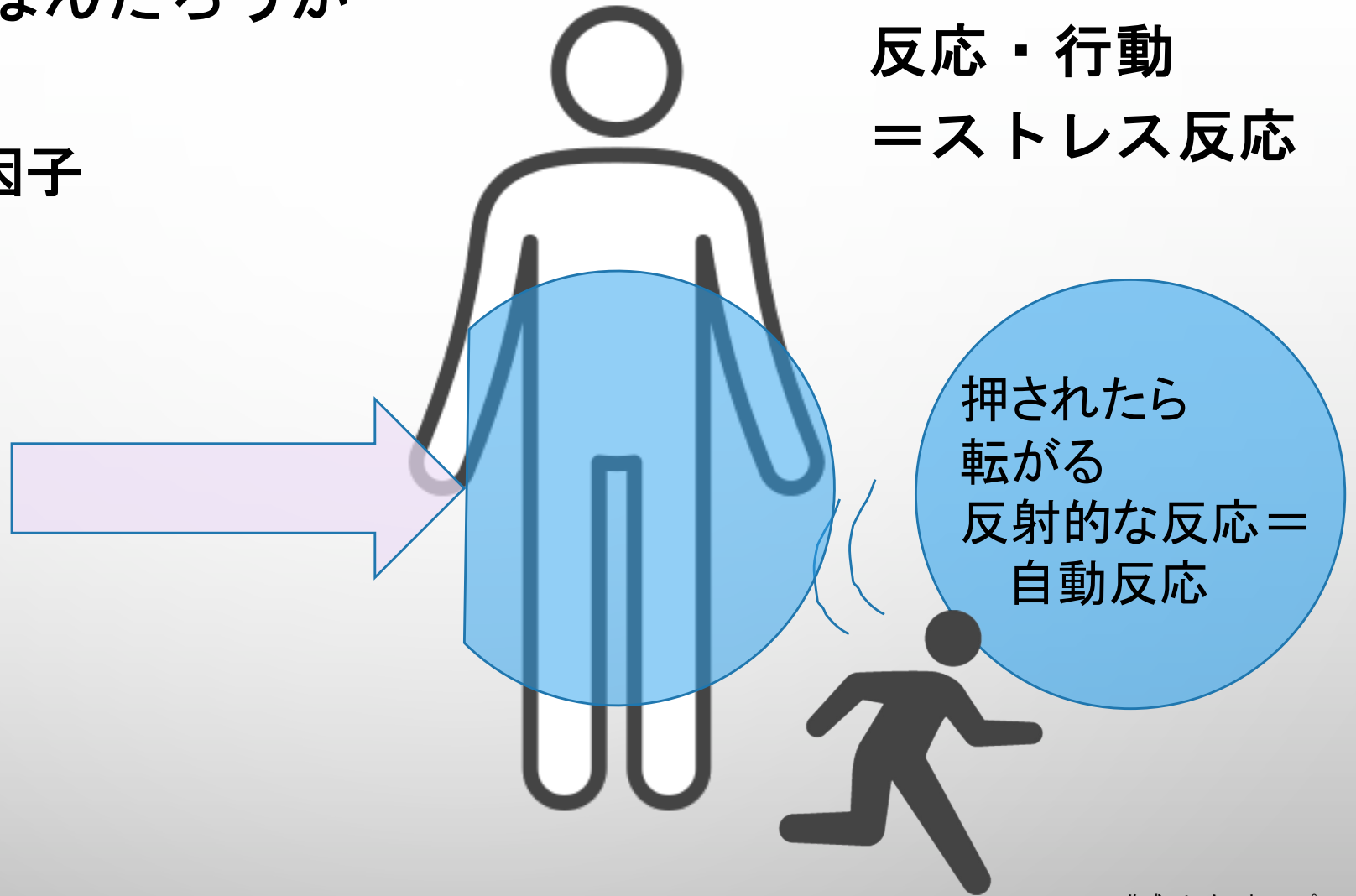
ストレス反応

→反射的な行動

ストレスとはなんだろうか

—
体験＝ストレス因子

反応・行動
＝ストレス反応



不快な出来事カレンダー

体験

反応・行動

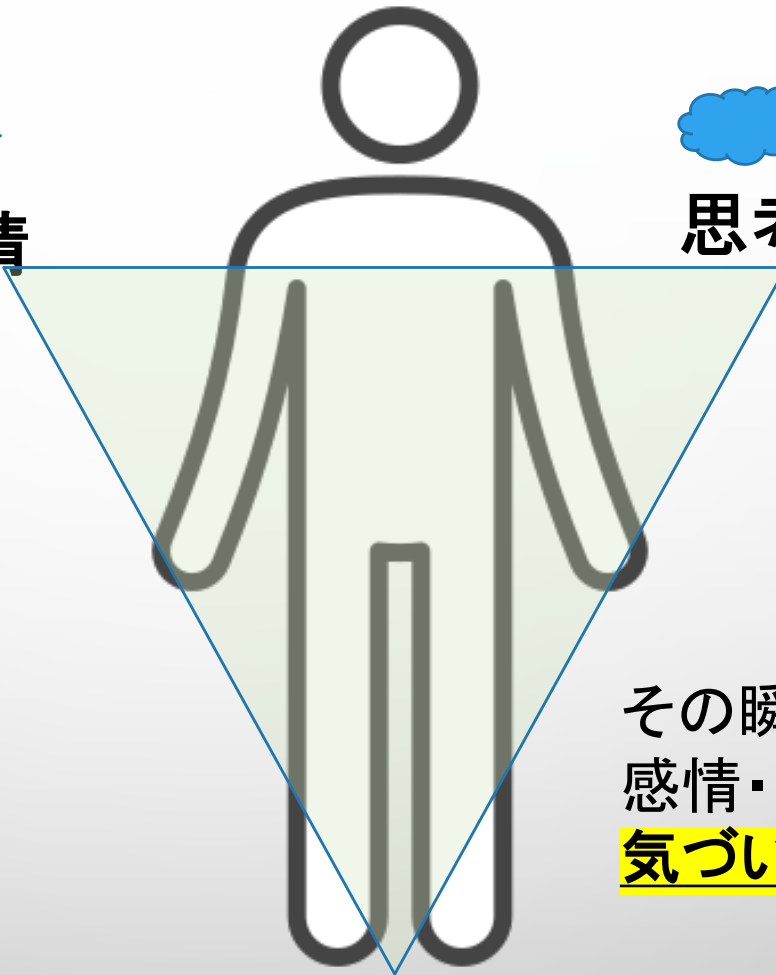
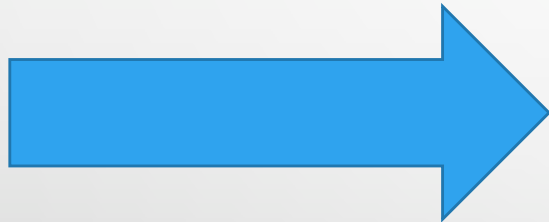
感情

思考

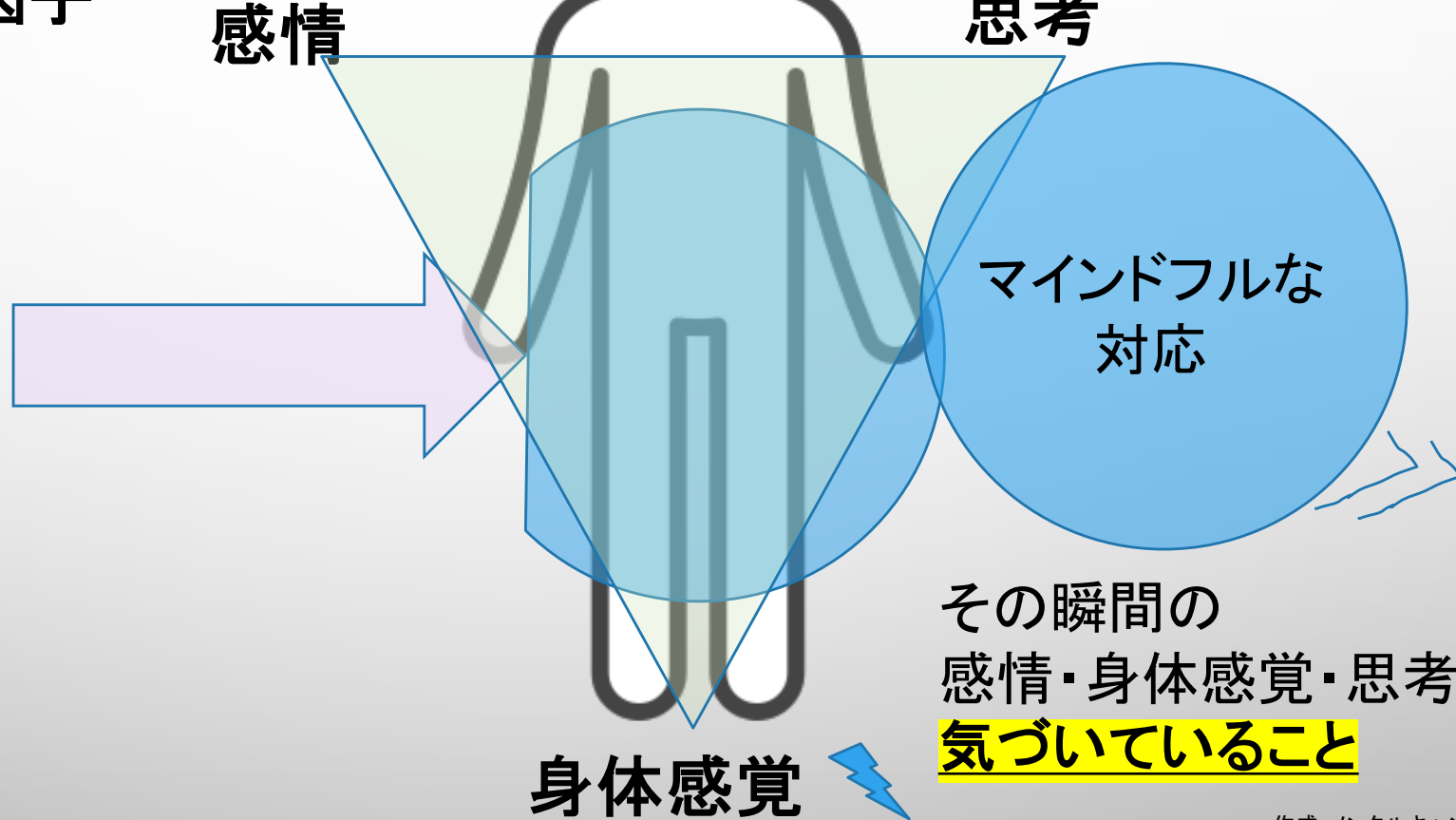
その瞬間の
感情・身体感覚・思考に
気づいていること

身体・感覚

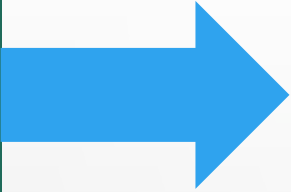
マインドフルであるとは
ということ？



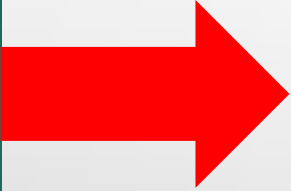
快



ストレスの特徴



**適度なストレッサーは
良いストレス反応を見せることも**

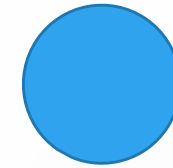
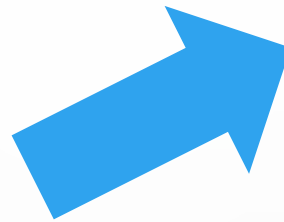
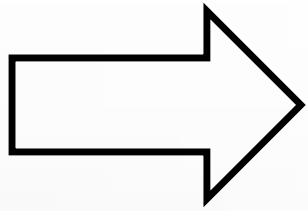


**過度なストレッサーは
悪いストレス反応・壊してしまう**

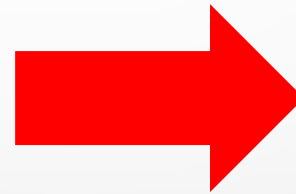


**限界のサインを知って
直前で逃げる必要あり**

ストレッサー



自分にも
人にも優しい
対応



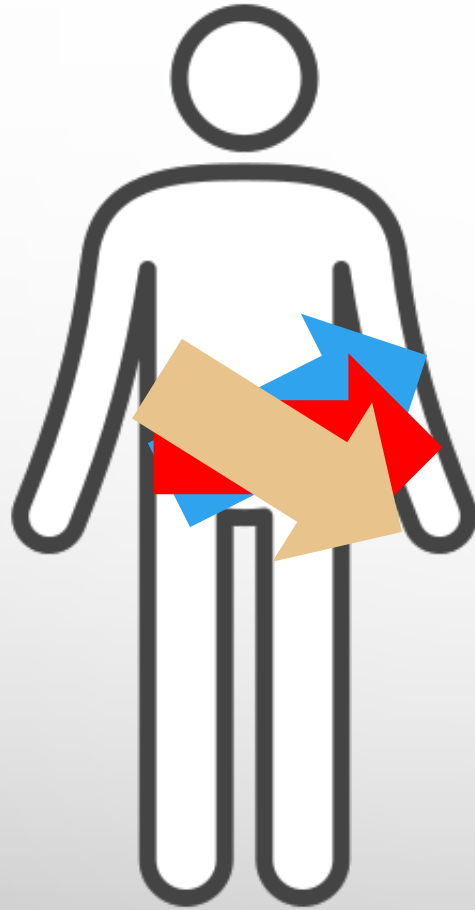
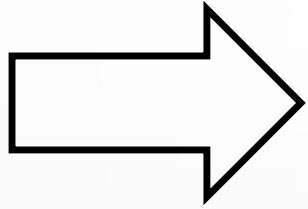
ボールのように
選ばず出てくる
自動的な反応



配慮のある対応

どうやったら選べる？

ストレスがかかっている



この瞬間の

思考

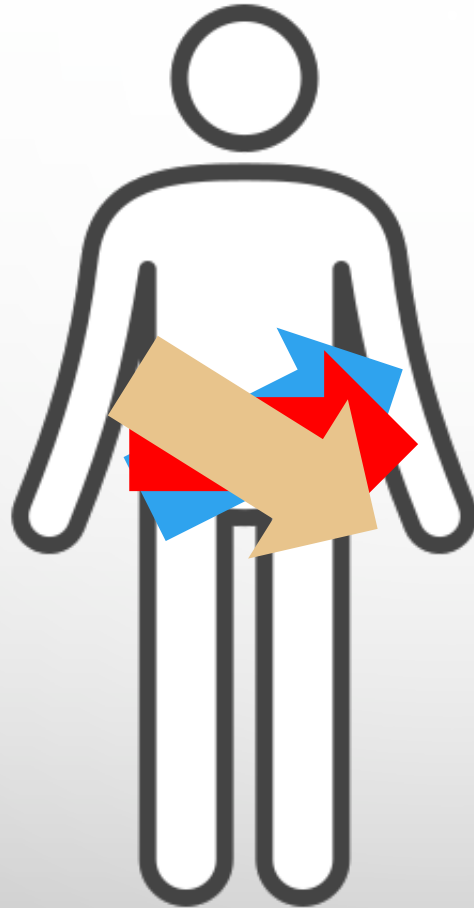
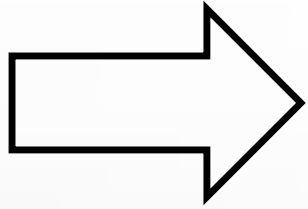
感情

感覚

衝動

に気づく

ストレッサー



ストレスへの反応

自動反応

**配慮した対応
＝マインドフルに
その瞬間を感じる**

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]

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。