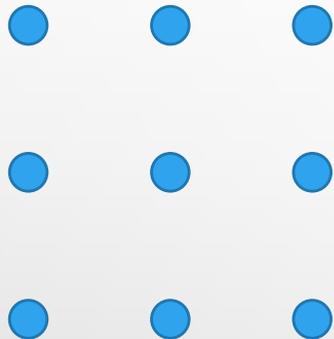
The slide features a light gray background with a subtle gradient. In the top-left and bottom-right corners, there are several realistic-looking water droplets of various sizes, some partially cut off by the edge. The text is centered in the upper half of the slide.

WEEK2 世界をどう見ているか

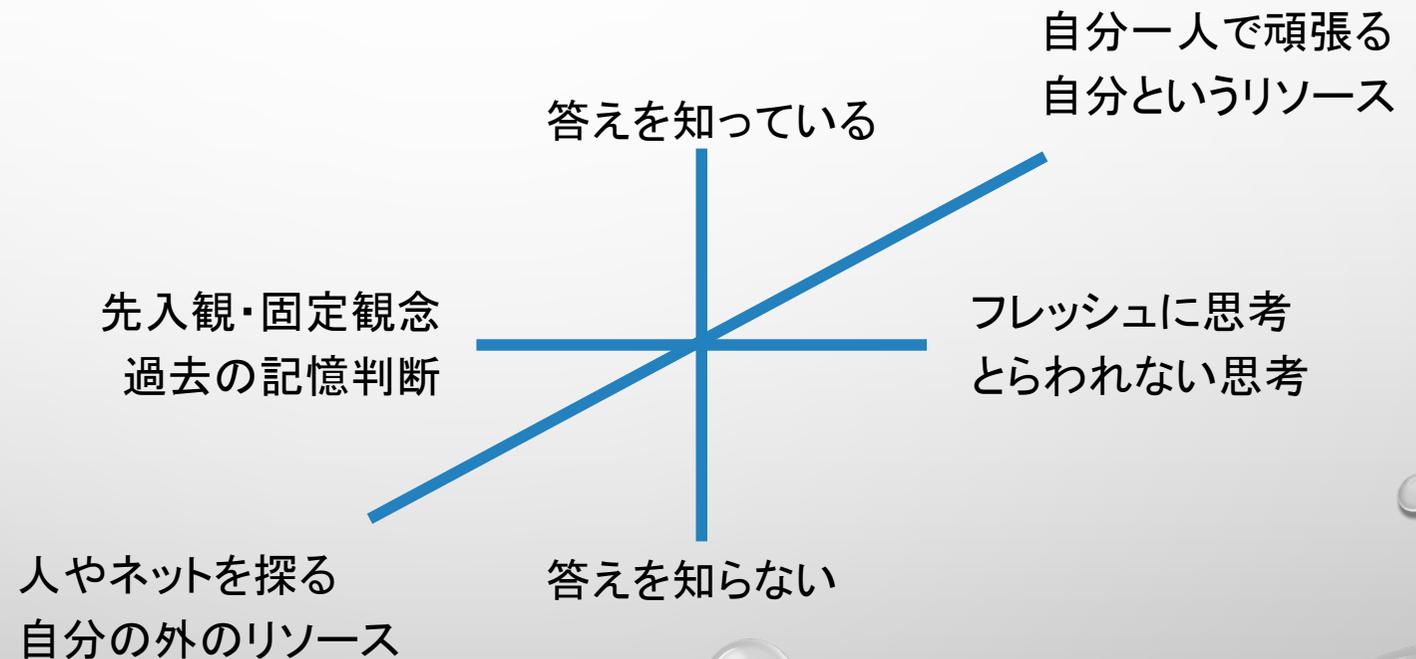
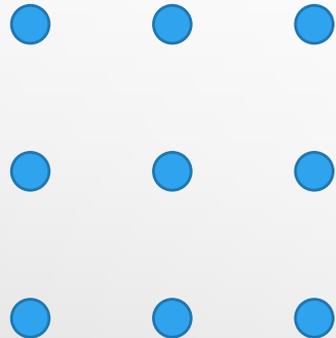
9DOTS PUZZLE

- 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

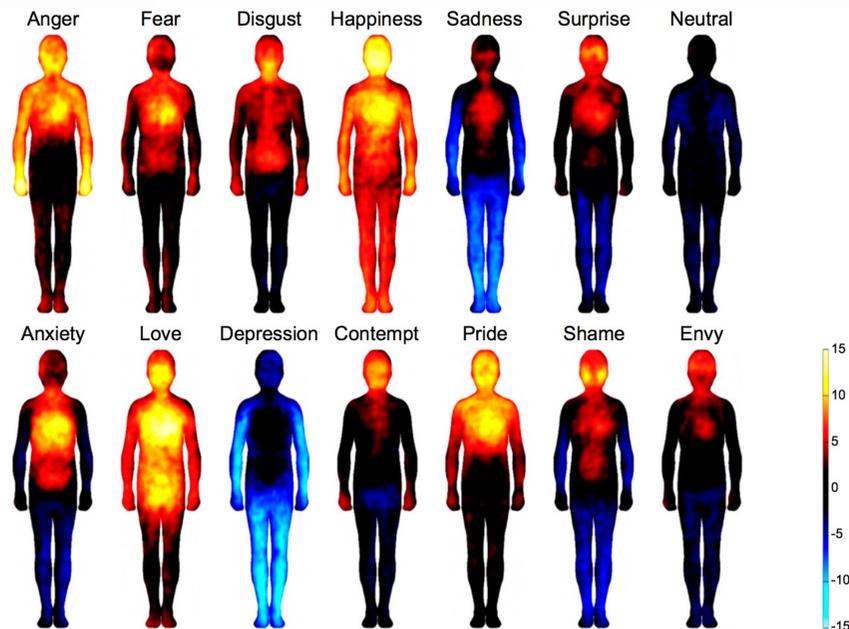


9DOTS PUZZLE

- 世の中の問題に対応する方法



ボディスキャン瞑想



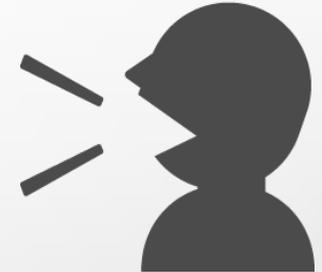
・体への解像度を上げることで、自分の感情や状態、限界を知るとても良いツールになる

・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。

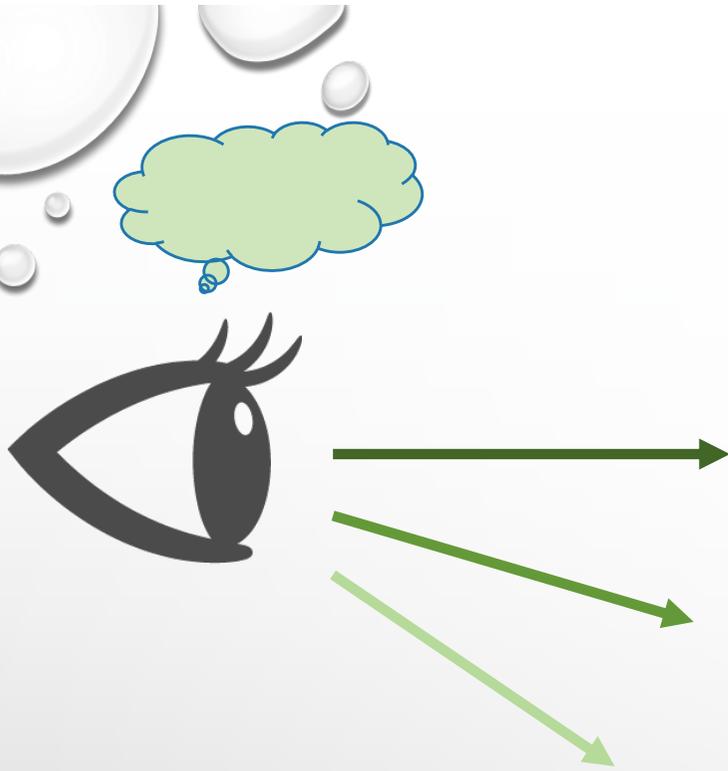
マインドフルに話す・聴くこと

- 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。

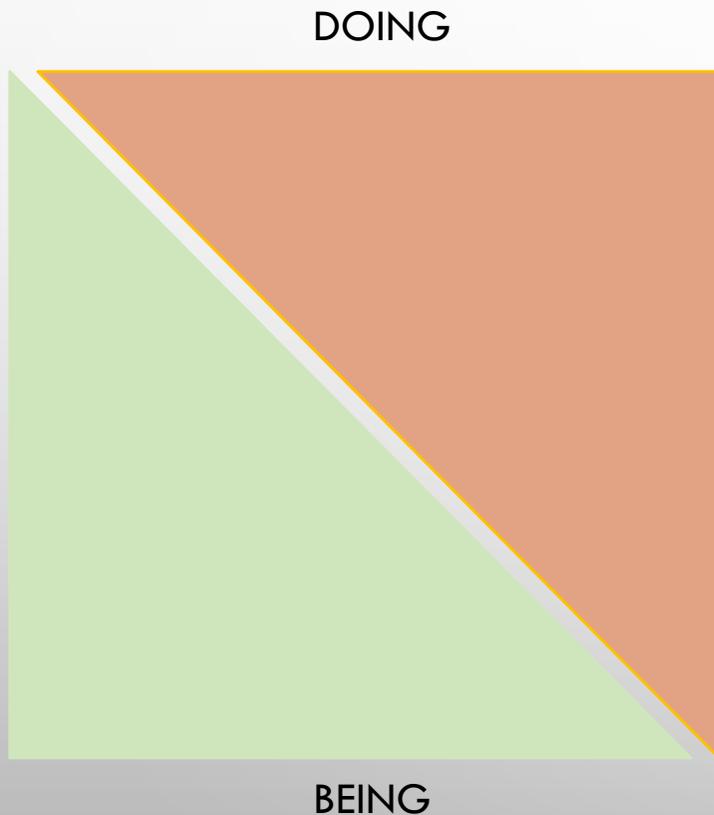


見る瞑想

- 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
 - みたいものを見がちか、見たくないものを見がちか
 - 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、そんな姿勢で見ると？



DOINGとBEING

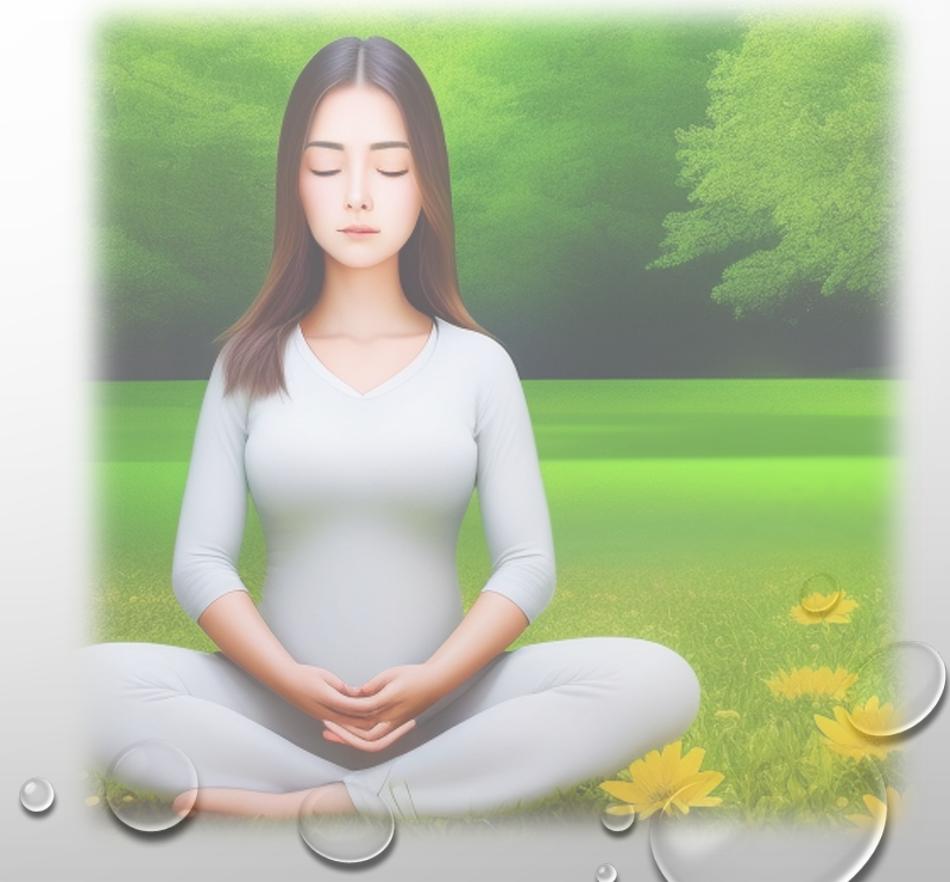


- DOING:何かを「する」モード、「考える」モード
目標を達成しようとする、思考する、空想・妄想する、行動する
役割を果たそうとする、変えようとする、未来や過去を見る
言葉で説明しようとする、足りないものを補おうとする
- BEING:「存在する」「感じる」モード
ただある、現在を眺める、変えようとしなない、受け入れる、
何もしない、目の前のものを感じる、ただ楽しむ、感覚で感じる
体や心を見ない
- 瞑想は、BEINGになる力を鍛える。
生活では、DOINGとBEINGのバランスが大切

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：
 - 嬉しい出来事カレンダー
 - 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。



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。