



WEEK6 マインドフルネスとコミュニケーション



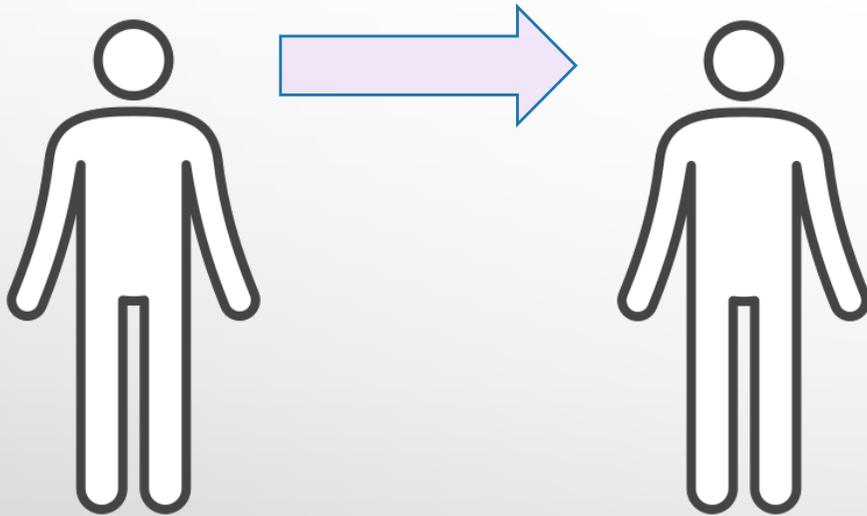
コミュニケーション

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

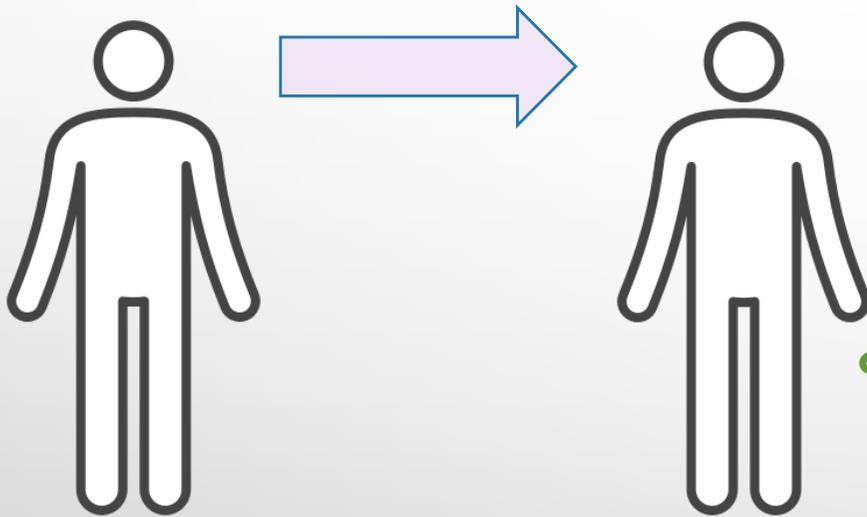


コミュニケーション

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、喜ばず

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・聞くときのパターン

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)

- 4月27日(土曜)8時45分集合～15時45分まで
- 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15分～13時45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。

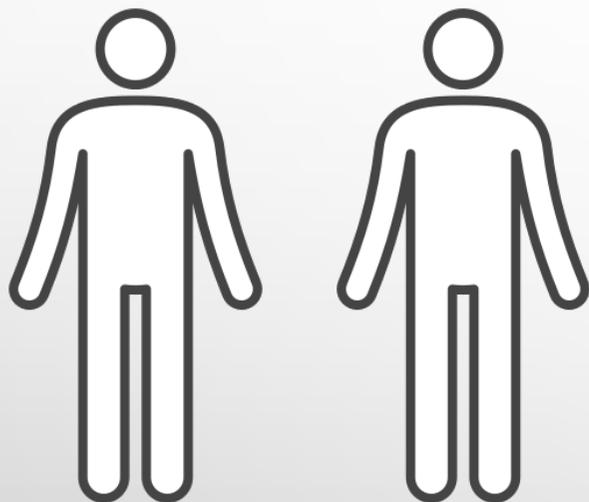
★嗅ぐ: 意識的?無意識?

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

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？

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。