

## マインドフルネスの定義

マインドフルネスとは、

意図的に

現在の瞬間に、

そして

判断せずに

ありのままの物事に

注意を払うことで現れる気づき

-----Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn (2007)

## セッション 1 の要約

車に乗っていると、時として自分が何をしているのか本当に気づくことなく、何マイルも「自動操縦」で運転できます。同じように、人生の大半を、私たちは本当に各瞬間に「意識をむけて」いません。しばしば、知らないうちに何マイルも離れてしまうのです。

自動操縦状態では、「ボタンを押されて」しまう可能性が高くなります。周囲の出来事、(ぼんやりとしか気づいていない) 心の中の思考、感情、感覚は、多くの場合には役に立たず、気分の悪化につながりかねない古い習慣的思考の引き金となります。

瞬間から瞬間へと、自分の思考、感情、身体感覚にもっと気づけば、自身により大きな自由と選択の可能性が与えられます。過去に問題の原因になったかもしれない昔からの「心の轍」に、ハマらなくても良いのです。

このプログラムの目的は、気づきを増すことです。そうすることで、状況に自動的に反応するのではなく、選択権を持った対応ができるのです。注意がどこにあるのかにもっと気づいていく練習をして、何度も何度も意図的に注意の焦点を変えることによって、これができるようにしていきます。

最初に、自動操縦から抜け出す方法を探求するために、レーズンを食べることに注意を向けてみました。それから、その瞬間の気づきの錨（アンカー）の役目を果たす焦点として、体のいろいろな部位への注意を使いました。私たちは、思いのままに違う場所に注意と気づきを置けるように自分自身を訓練していきます。これがボディスキャン・エクササイズのもので、自宅実践の主たるエクササイズとなります。

## セッション 1 後の自宅実践

1. 次に集まるまでに、6回ボディスキャン・エクササイズをしてください。実践で、何か特別なことを感じることは期待しないようにしましょう。そういう期待は全て捨てましょう。ただ自分の経験を、経験のままにしておき、判断をしないでひたすら実践を続けてください。そして、次週、それについて話し合しましょう。
2. 実践をするたびに、自宅実践の記録用紙に記録してください。また、次回会う時にそれについて話せるように、自宅実践で心に浮かんだことはなんでもメモしてください。
3. 日常生活からお決まりの行為を1つ選んで、ちょうどレーズン・エクササイズでやったよ売り、その行為をするたびにそこに瞬間の気づきをもたらすように意図的な努力をしてください。考えられる活動には、「朝起きる」「歯を磨く」「シャワーを浴びる」「体を拭く」「服を着る」「食べる」「運転する」「ゴミを捨てる」「買い物をする」などがあります。**実際にそれを行いながら、何をしているのか知ること**にただ注意を向けてください。
4. レーズンで気づいたのと同じように、何を食べているのかに自分が気づけたと思った時には、いつでも記録してください。
5. 少なくとも一食は、レーズンを食べたように「マインドフルに」食べてください。

## ある患者の報告

このコメントは、患者さんのものです。うつのために4年前に入院し、その後彼女の夫と子供たちは彼女の元を去っていきました。弁護士を介してしか、その後の接触はありませんでした。再入院はせずに済みましたが、ひどいうつで、孤独になってしまいました。今はうつ之最悪の時期を超えて、気分の悪化を予防しようと、ボディスキャン・エクササイズを開始しました。以下は8週間後の彼女のコメントです。

「最初の10日は、主にみたいなものでした。さまよって、外れてばかりいて、正しくやっているのか心配になりました。たとえば、妄想の世界に飛んでばかりいました。心はあらゆるところに飛んで行きました。それを止めようと頑張りすぎていたと思います」

「開始当初のもう一つの問題は、インストラクターが「今のありのままの姿で、物事をただ受け入れましょう」と言い続けることでした。それは全く不合理に思えました。内心、そんなことできない、とっていました。」

「やがて、オーディオを聴き、そして考えの中へと入っていくのだらうと思いました。心配事が思い浮かんでも、気にならなかったのです。次第に、オーディオの言葉から逸れずに40分が過ぎて、そこから先は、さらに効果を感じるようになったのです。」

「10日後にはもっとリラックスして、他の何について考えていても、心配することをやめました。それについての心配を止めると、実際、空想の世界に飛んでいかなくなりました。何か他のことを考えたとしても、考えるのをやめたときにはまたオーディオの音声に戻ったのです。次第に妄想飛行は減りました。オーディオを聞くのが嬉しくなり、そこから価値を手に入れ始めました」

「まもなく、私は息が足元に下がっていくのを実際に感じられるまでになりました。時々、何も感じない時がありましたが、そのときには「何も感じる事がなければ、何も感じないという事実に満足できる」と思いました」

「これは6回も一度にできるものではありません。だから、1日に1回行うのでしょうか。やればやるほど、本物になっていきます。私はそれを楽しみにするようになりました」

「オーディオを聞くために45分をつくりださなければならぬなら、人生で他のことをするのはもっと容易だと思います。音声ガイドを聞くことは、実践の推進力になることがわかると思います」

## 変化に必要な考え方 1：変化の段階とチャレンジゾーン

私たちは、心の捉え方、世の中のストレスへの対応の仕方を変化させたり、自身の気持ちの沈みを減らす方法を感じるために、この MBCT に参加しています。

今まで無意識に auto-pilot（自動操縦）で行っていた反応を、意識を向けることで少しずつその瞬間瞬間に気づき、対応を変化させていく、というのが私たちの目標です。

それは言い換えると、今までの習慣を変えていく、ということにもなります。

習慣を変えるとき、新しい何かにチャレンジするときには、かならず以下のような段階を経ると言われています。

- 1 段階目： 変化の必要性に気づいていない + 実際にその行動を取れない
- 2 段階目： 変化の必要性に気づいている + しかしその行動を取れない
- 3 段階目： 変化の必要性に気づいている + 意識すれば行動が取れることもある
- 4 段階目： 変化の必要性に気づいている + 意識しなくても行動が取れる

この 8 週間で、自身の物事の捉え方の癖に気づくと、ちょっとずつ 1 段階目を抜け出し、2 段階目に差し掛かる時があるでしょう。この時が一番辛い時です。変化したいけど、それが思い通りにいかないことは、一番ギャップを感じて苦しいと感じるものです。しかし、そこを経て初めて行動を取れるようになります。「ああ、今自分は 2 段階目にいるんだな」と理解しつつ、淡々と日々の瞑想を続けることで、心の平穏をもたらす方法を身につけられます。一緒に頑張りましょう。

一方で、先を急ぎすぎない、ということも大切です。

チャレンジはいくらでもしたらいいわけではなく、自分の安全安心なゾーンから離れすぎると、心身ともに疲れ切ったり、感情や不安に飲み込まれたりしてしまうゾーンに入ってしまう。一方で、ずっと安心安全なゾーンに居続けると、変化はできないどころか、徐々に安心できる範囲が縮まっていきます。

ちょうど良いチャレンジ感、飲み込まれない程度のチャレンジを日々続ける、チャレンジゾーンに自分を置くことが、とても大切です。



本当はダラダラゆるゆる  
していたいと思うけど  
安心快適ゾーンは  
ずっとそこばかりにいと  
縮んでいってしまう

↓  
ダラダラ  
ゆるゆる  
リラックス

安心快適ゾーン

新しい習慣を  
つけるときは  
安心快適ゾーンから出て  
チャレンジゾーンに  
動くことが大切。

ワクワク  
ドキドキ

チャレンジゾーン

ダラダラ  
ゆるゆる  
リラックス

安心快適ゾーン

## 自宅実践の記録用紙—セッション 1

実践を行うたびに、自宅実践の記録用紙に記載をしましょう。また、次回お会いする際にお話しいただけるように、実践で心に浮かんだことをなんでもメモしてみてください。

曜日・日付	実践 (○ ・ ×)	コメント
月曜日 4月8日	ボディスキャン :  毎日のマインドフルネス :	
火曜日 4月9日	ボディスキャン :  毎日のマインドフルネス :	
水曜日 4月10日	ボディスキャン :  毎日のマインドフルネス :	
木曜日 4月11日	ボディスキャン :  毎日のマインドフルネス :	
金曜日 4月12日	ボディスキャン :  毎日のマインドフルネス :	
土曜日 4月13日	ボディスキャン :  毎日のマインドフルネス :	
日曜日 4月14日	朝 8 時にお会いしましょう👏	