

## セッション2の要約

このプログラムの目的は、もっと頻繁に、もっと気づくことです。各瞬間に「存分に存在」することから私たちを引き離してしまう強い力は、自分の経験を正しくないと判断する私たちの自動的な傾向です（こんなことはあってはならない、今ひとつだ、期待したものと希望したものではない、と）。このような判断は、非難と、「何を変える必要があるか」「物事はどう変わるか、変わるべきか」についての思考の連鎖につながります。これらの思考は、心の中で使い古された軌道の上に、全く自動的に私たちの乗せてしまい、連れ去ってしまうことが多いのです。こうして、私たちはその瞬間への気づきを失い、何かをすべき時にその行為を選ぶ自由も、失ってしまいかねません。

最初の一步として、判断し、直そう／治そうとし、物事にありのまま以外の姿になってほしいと望む自動的な傾向に瞬時に絡みとられることなく、現実をただ認めれば、自由を再び取り戻せます。ボディスキャン・エクササイズは、書く瞬間の物事のありようにシンプルに好奇心と有効性を備えた気づきを向ける実践の機会を与えます。物事を変えるために何かをする必要はありません。教示が勧めるように気づきを使うこと以外、達成すべきゴールは存在しません。具体的には、何か特別なリラックスした状態を達成するのは、このエクササイズのゴールではないのです。

## ボディスキャンのヒント

1. 何が起こったとしても（眠る、集中力が切れる、他のことを考える、指示と異なる場所に注意が向く、何も感じない）、粘り強く続けましょう！それがその瞬間のあなたの経験です。それらの全てに、まさにそのまま気づくことができるかどうかを確認しましょう。

2. 心がひどく彷徨うなら、その思考をただ（通過していく出来事として）認め、それからボディスキャンへと穏やかに心を連れ戻します。

3. 「成功」「失敗」「うまくやっている」「体を浄化しようとしている」などの考えは手放しましょう。これは競争ではありません。ボディスキャンはそれを求めて骨を折る必要があるスキルではないのです。唯一のルールは、定期的かつ高い頻度での実践だけです。心を開き、好奇心を持ってひたすら行い、その他は成り行きに任せましょう。

4. ボディスキャンがあなたに何をもたらすか、についての期待はどれも捨てましょう。それはあなたが土に巻いた種なのだと創造してください。突き回して、干渉すればするほど育たなくなってしまいます。ボディスキャンも同様です。ただ適切な条件を与えます。つまり、安らぎと静穏、定期的で頻繁な実践です。それが全てです。ボディスキャンがあなたにしてくれるであろうことに、こちらから影響を与えようとすればするほど、してることが減ってしまいます。

5. 各瞬間のあなたの経験に、「なるほど、これがまさにたった今の物事の状態なのだ」という態度でアプローチしましょう。不愉快な思考、感情、身体感覚と戦って、それらを退けようとすれば、動揺した感情は他の何をするところからもあなたの気を逸らしてしまうだけです。気づいて、戦わず、その瞬間に存在し、ありのままの姿で物事を受け入れてみましょう。

## 呼吸のマインドフルネス

快適に座って落ち着きます。クッションや低いスツールでお尻を支えます。まっすぐな背もたれのついた椅子の上でも、柔らかな床の上でも結構です。椅子を使うのであれば、背骨の力で背中を支えるように、椅子の背もたれから離れて座るととても役に立ちます。床の上に座るのでしたら、膝が実際に床につくと良いでしょう。快適に安定して支えられていると感じるまで、クッションやスツールの高さを変えてためてみましょう。何の上に座っても膝が腰骨よりも低くなるように調整します。

背中が猫背にならず、堂々とした快適な姿勢をとります。椅子に座っている場合、足を組んだりせずに足を床の上に平に置きます。静かに目を閉じましょう。

床やなんであれあなたがその上に座っているものと触れている体の部位の接触や圧力の感覚に注意の焦点を合わせて身体の感覚に意識を向けましょう。感覚を探るのに1-2分かきましょう。ボディースキャンでやったのと同じようにです。

息があなたの体に入って出て行く際に、下腹部の身体感覚のパターンが変化することに意識を向けましょう。(最初にこの実践を試すときには、下腹部に手を当てて手が腹部に触れている部分での感覚のパターンの変化に気づくようにすると良いでしょう。このようにすることでこの辺の身体感覚に「波長を合わせ」てから手を外し、腹壁の感覚に意識を向け続けることができます)

息を吸うたびに腹壁が上がる際のわずかな皮膚の伸びの感覚と息を吐くたびに腹壁が下がり、空気が抜けていく感覚に意識を集中させましょう。できる限り、息を吸うとともに、空気があなたの体に入ってくる間、ずっと下腹部にある感覚の変化を追っていきま。そして息を吐くとともに、空気が体を出て行く間も、最初から最後までそれを追って行きます。おそらく1回の吸気と次の呼吸の間、1回の呼気と次の吸気の間に見れるわずかな休止に気づくことでしょう。

いずれにせよ、呼吸をコントロールしようと試みる必要はありません。ただ呼吸に呼吸することを委ねます。だけ他の経験にもこの態度を届けていきましょう。直すべき事は何もなく達成すべき特定の状態もありません。できるだけあなたの経験が現実の姿と別なものになることを求めず、ただあなたの経験がありのままのあなたの経験になることを許すのです

遅かれ早かれ(通常は早々にですが)あなたの心は焦点としていた。下腹部を離れ、思考計画、白昼夢漂白の旅、ありとあらゆる物へとさまようことでしょうか。これは全く問題ありません。それは心の普通の営みなのです。間違いや失敗では無いのです。あなたの意識がもはや呼吸にはないと気づいたときには優しく自らを祝福しましょう。あなたは戻ってきましたし、再び自分の経験に気づいているのですから、心がどこに行っていたのか、ちょっとした間それを認めてみても良いでしょう(ああ考えていたなど)それから注意の焦点にしていた。下腹部の感覚の変化に意識を穏やかに連れ戻します。数域でも吐息でもどちらでもその時の呼吸に注意を向けると言う意図を新たにしていけるのです

どれほど頻繁に心がさまよってしまっても、これは何度も何度も何度も繰り返し発生する可能性がとても高いです。最善を尽くして、その瞬間の自分の経験と再びつながるたびに自身を祝福し、穏やかに注意を呼吸に連れ戻し、気づきの中で息を吸うたび吐くたびに現れる身体感覚のパターンの変化への追跡を再開します。

できるだけ思いやりの性質をあなたの気づきにももたらしましょう。心が繰り返し様うことを経験に忍耐と穏やかな好奇心を向ける機会として捉えることが役に立つかもしれません。

10 から 15 分お望みであればもっと長く実践を続けます。時折自分に思い出させましょう。呼吸瞑想の意図は心がそれていってしまい、もはや腹部の呼吸の感覚を持っていないと気づくたびに、今ここと穏やかに再びつながるためのアンカーとして呼吸を使い、できるだけ瞬間ごとの自分の経験にただ気づく事です。

## セッション 2 後の自宅実践

1. ボディスキャンを週 6 回行って、自宅実践の記録用紙にあなたの反応を記録してください。

2. 7日のうち 6 日、様々な時に 10 分間の呼吸のマインドフルネス

([https://mentalcampus.info/mbct\\_resource/](https://mentalcampus.info/mbct_resource/)) を実践してください。毎日このように呼吸と共に存在してみることで、何かを**する**の必要なしに、その瞬間につながり、その瞬間に存在するとどのように感じるのかに気づくチャンスが提供されます。

3. 配布資料の「嬉しい経験のカレンダー」に記入してください (1 日 1 回)。毎日一つ、嬉しい出来事を取り巻いていた思考、感情、そして身体感覚に本当に気づくための機会として、これを活用してください。気づいたら、できるだけすぐに、詳細に (思考が浮かんできた時の実際の言葉やイメージ、身体感覚の正確な性質と位置) 記録しましょう

4. 特にマインドフルにやってみる日常ルーティンになっている活動を新たに一つ選びましょう。(例: 歯磨き、皿洗い、シャワー、ゴミ捨て、子供への本の読み聞かせ、買い物、食事)

## 自宅実践の記録用紙—セッション 2

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<br>4月15日 | ボディスキャン :<br>呼吸:<br>毎日のマインドフルネス : |      |
| 火曜日<br>4月16日 | ボディスキャン :<br>呼吸:<br>毎日のマインドフルネス : |      |
| 水曜日<br>4月17日 | ボディスキャン :<br>呼吸:<br>毎日のマインドフルネス : |      |
| 木曜日<br>4月18日 | ボディスキャン :<br>呼吸:<br>毎日のマインドフルネス : |      |
| 金曜日<br>4月19日 | ボディスキャン :<br>呼吸:<br>毎日のマインドフルネス : |      |
| 土曜日<br>4月20日 | ボディスキャン :<br>呼吸:<br>毎日のマインドフルネス : |      |
| 日曜日<br>4月21日 | 朝 8 時にお会いしましょう👏                   |      |

## 嬉しい出来事カレンダー

快適な出来事が起きているその瞬間に、その出来事に気づいてください。それが起きている時に、その体験の詳細に意識を集中させるために、以下の質問を使ってください。

- ・日付
- ・どのような出来事だったか
- ・この経験の間、体はどのように感じたか
- ・どんな気分、感情が伴ったか
- ・どんな思考が心を通じたか
- ・これを書いている今、どのような思考が心の中にあるか。

→ぜひカレンダーを利用して下さい。