

セッション3の要約：散漫な心をまとめる

今週は呼吸と動いている体に気づきを置いていくことを実践しました。心はしばしば散らかっていて、思考の中で迷子になっています。背後で過去の未完了の課題を終わらせようとし、未来のゴールを目指して必死の努力をしせっせと働いているからです私たちは「今ここ」に意図的に「戻ってくる」ための信頼できる方法を見つける必要があります。呼吸と体はそれをもとにして、マインドフルな存在と再びつながり、心をまとめて、落ち着かせ、doing から being へとゆっくり移るための焦点を与えてくれます

呼吸に焦点を当てる事は、

- ・まさにこの瞬間にあなたを連れ戻す「今ここ」へ
- ・あなたがどこにいてもアンカーや停泊所として常に利用できる。
- ・あなたを物事を見るためのより広いスペースやより広い視野と繋げ、実際にあなたの経験を変えることができる

座位瞑想:基本

頭、首、背中が垂直に1列となり、まっすぐで堂々とした姿勢を取ると良いでしょう。私たちが開拓している内面的な態度、つまり自己信頼、自己受容、忍耐注意を向けることを体で表現します。

椅子の上か床の上で実践しましょう。椅子を使う場合はまっすぐな背もたれがついていて、足が床に平らにつく椅子を選びましょう。もし可能であれば椅子の背もたれから離れて座り背骨を自力で支えるようにしましょう床の上に座ることを選ぶのであれば、お尻が下から15センチ前後浮くようにぐらつかない、分厚いクッション、あるいは1、2回通りたたんだ座布団などの上に座りましょう。何の上に座っているとしても、腰骨の方が膝より少し高くなるように座れると良いかもしれません

マインドフルなムーブメント・マインドフルヨガは次のことを可能にしてくれます。

・ボディースキャンを土台として、どのように身体経験、身体感覚に気づき、そこに「住まう」ことができるのかを学習する。

- ・心の古い習慣的なパターン、特に必死の努力を強調するものを見つめる。
- ・体の限界と強度を用いたワークをして自分の限界を受け入れることを学ぶ。
- ・自分自身をケアする新しい方法を学ぶ

動きは体の気づきとつながる直接的な方法を提供します。身体は表面下でそして気づいていなくても、感情がしばしば表現される場所です。したがって身体により気づくようになるとそこに立って自分の思考を見つめることができるもう一つの場所が得られます。

3 ステップ呼吸空間法

・ ステップ1：気づく

座っていても立っていても、意図的にまっすぐで堂々とした姿勢をとって、この瞬間の状況にもっと気づきましょう。できれば目を閉じます。それからあなたの意識を的なる体験に向けてそれを認め「まさに今現在私の私の体験はどうなっているのか」と尋ねましょう。心をどのような思考が通過していますか、思考できれば言葉にし、心の出来事として認めるように最善を尽くしましょう。

ここにはどのような感情がありますか？

まさに今どのような身体感覚がここにありますか？

・ ステップ2：集める

次に、呼吸そのものの身体感覚に集中するように注意を向け変えましょう。腹部にある呼吸の感覚まで気づき、息が入るときの腹壁が広がる感覚を感じ、息が出ていくときの背中のほうに下がる感覚を感じます。現在に停泊するアンカーとして、呼吸を使い息が入ってから出るまでずっとその感覚を追っていきます。

・ ステップ3：広げる

今度は意識する範囲を体全体の感覚姿勢顔の表情までも含めるように呼吸の周りに広げていきましょう。

何か深い緊張抵抗の感覚に気づいたら数秒と一緒にそこに息を吹き入れて、気づきをそこに届けましょう。それからそこから息を吐き出して、吐息と共に和らぎ解放しましょう

この広げられた意識をあなたの1日の次の瞬間を運ぶことに最善を尽くしましょう

セッション3後の自宅実践

1. 偶数日には、ストレッチと呼吸瞑想を組み合わせたもの
(https://mentalcampus.info/mbct_resource/) を用いて、あなたの反応を自宅実践の記録用紙に記録して下さい。この瞑想は、穏やかなストレッチエクササイズと、呼吸のマインドフルネスを組み合わせています。
2. 奇数日には、マインドフル・ムーブメントの瞑想
(https://mentalcampus.info/mbct_resource/) を用いて、あなたの反応を自宅実践の記録用紙に記録してください。問題を引き起こすかもしれない、背中（腰）やその他の故障、病気を抱えている場合には、エクササイズのどれを行うかについてはご自身で判断してみてください。確信が持てないなら医師に相談してみてください。
3. 毎日3回、あらかじめ決めた時間に3ステップ呼吸空間法を実践し、（うち1回は https://mentalcampus.info/mbct_resource/ の音源を使用するように）毎回自宅実践の記録用紙の R の印をまるで囲んで記録して行ってください。
4. 毎日、不快な経験のカレンダーに記入してください。（1日あたり1回）毎日一つの不快な出来事における思考、感情、身体感覚に、それが起きている瞬間に、本当に気づくための機会として、これを活用して下さい。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）を記録してみましょう。「あなたを集中から引き離す」「あなたを落ち込ませる」不快な出来事は、なんでしょうか。

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 4月22日	ストレッチと呼吸： マインドフル・ムーブメント： R R R	
火曜日 4月23日	ストレッチと呼吸： マインドフル・ムーブメント： R R R	
水曜日 4月24日	ストレッチと呼吸： マインドフル・ムーブメント： R R R	
木曜日 4月25日	ストレッチと呼吸： マインドフル・ムーブメント： R R R	
金曜日 4月26日	ストレッチと呼吸： マインドフル・ムーブメント： R R R	
土曜日 4月27日	ストレッチと呼吸： マインドフル・ムーブメント： R R R	
日曜日 4月28日	朝 8 時にお会いしましょう👏	

不快な出来事カレンダー

不快な出来事が起こっているその瞬間に、その出来事に気づいてください。それが起こっている時に、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。