

セッション 4 の要約：嫌悪を認識する

困難なものごとは人生そのものの本質的な部分です。こんなに人生を支配（コントロール）されてしまうか、あるいは困難ともっと軽やかに関わっていけるかの違いを生むのは、困難への対処方法なのです。出来事によって生じた思考、感情、身体感覚にもっと気づくと、習慣的で、自動的な反応から自身を解放するチャンスが与えられます。もっと巧みな方法でマインドフルに対応できるようになるのです。

一般に、私たちは以下の三通りのうちの一つで経験に反応しています。

1. ぼーっとして、つまり退屈しながら現在の瞬間から「頭の中の」どこかへと心を切り替える
2. 物事にしがみつきたがり — まさに今してる体験を手放すことを自分に許さないか、今自分が知っていない経験を望む。
3. それがなくなるとを望むか、それに腹を立てて — まさに今自分がしている経験を取り除こうとしたり、望まない未来の経験を避けたりする。

クラスでさらに検討しますが、これらの反応のそれぞれ、特に不快な感情に嫌悪で反応する傾向は問題の原因となりうるのです。今のところ大切なポイントは、自動的に反応するのではなくマインドフルに対応ができるように、自分の経験にもっと気づくようになるということです。

座位瞑想を定期的実践すると、その瞬間の気づきから離れて漂っていったときに気づき、何であれ注意を奪ったものに友好的な気づきを向け、穏やかにしっかりと注意を焦点に連れ戻し、瞬間瞬間の気づきと再びつながる多くの機会が得られます。一日の内のそれ以外の時間で、不快な感情あるいは身体にある「緊張」または「硬さ」に気づいたときはいつでも、呼吸空間法を意図的に使うと、反応ではなく対応を始める機会が与えられます。

マインドフル・ウォーキング

1. 人の目を気にせずに行ったり、来たりできる場所を見つけましょう。屋内でも屋外でも良いです。だいたいあなたが7-10歩、歩ける場所です。
2. 両足を平行にし、約10から15cmほど話して、その場所の片端に立ちます。膝は軽く曲げられるように「固めないで」おきます。腕は脇に垂らしておくか、両手を体の前で軽く結びます。視線は柔らかくまっすぐ前方に向けます。
3. 足の裏に意識を向け、足が地面と接触している身体感覚を直接感じます。身体の重さが脚（足首まで）と足（足首より下）を通して、地面に伝わる感覚も感じます。数回膝

を曲げ伸ばしすると、足と脚の感覚をよりはっきり感じる助けになるかもしれません。

4. 準備ができたら体重を右の足に移します。この時、左足が「空になり」右足が身体の残りの部分を支えるようになるにつれ、足と脚の身体感覚のパターンが変化していることに気づいていきます。

5. 左足が「空」になったら、左のかかとをゆっくり床から上げます。そうしながら、ふくらはぎの筋肉の感覚に注目して、さらにあげます。つま先だけが床についているようになるまで、左足全体を徐々に持ち上げます。足と脚の身体感覚を意識し、ゆっくりと左足を上げ、注意深くそれを前方に動かします。空気を切って進む足と脚を感じ、床にかかとを置きます。体重を左の足と脚に移動しながら、左足の裏の残りの部分を床につけて行きます。左脚と左足の中で増していく身体感覚を意識し、右脚と床を離れる右のかかとは「空になっていく」ことを意識します。

6. 体重を左脚に全面的に移動して、右足の残りの部分を上げ、ゆっくり前に動かします。そしてながら足と脚の身体感覚のパターンが変化することを意識します。右のかかとはが地面に触れるときはそこに注意を集中します。右足を地面にそっと置いたら、体重をそこに移動させ、両足と両脚の身体感覚のパターンの変化を意識します。

7. このようにして、一方の端から他方の端へとゆっくり動きます。特に床に接する際の足の裏やかかとの感覚を意識し、前に出される時の脚の筋肉の感覚を意識します。

8. 歩く場所の終わりまで来たら、しばらく止まり、ゆっくりと向きを変えて、身体が方向を変えるときの複雑な動きのパターンを意識し、味わい、ウォーキングを続けます。

9. このようにして、足と脚の感覚や足と床の接触の感覚をできるだけ意識しながら、行ったり来たりします。視線を柔らかに前方に向け続けます。

10. 心が歩行の感覚からそれて、さまよったと気づいたら、注意の焦点を脚と足の感覚に優しく連れ戻します。座位瞑想で呼吸を使ったのとちょうど同じように、現在の瞬間とつながり直すための「アンカー」として、特に足が床に触れるときの感覚を使います。心がさまよったことに気づいたら、ウォーキングを再開する前に、少しの間じっと立って、注意を集中してみると良いかもしれません。

11. 10~15分、お望みであればもっと長く、歩き続けましょう。

12. 歩く感覚を存分に意識するため、最初は、通常よりも遅いペースで歩きましょう。意識しながらゆっくり歩くことが快適に感じられたら、通常の数まで、さらにはもっと早くまで、よりペースを上げて歩くことも実験できます。特に、心が乱れているときには、意識しながら急ぎ足で歩くことから始め、落ち着いてきたら自然に速度を落とすと良いかもしれません。

13. できるだけ頻繁に、ウォーキング瞑想で育んだのと同じ種類の意識を、あなたもいつもの、日々の歩く経験に向けましょう。

うつの自動思考質問用紙

以下にリストされているのは、人々の頭の中に飛び込んでくる様々な思考です。リストを読み、読んでいるときに何が起るかに注目してみましょう。どれか覚えがあるものはありますか。どの思考があなたにとってよりなじみのあるものでしょうか。

ひどく落ち込んで感じる時、これらのような思考はどのくらい頻繁に起こりますか。どの程度までそのような思考を信じますか。どのくらい説得力があるものを感じますか。

では気分が良い時はどうでしょうか。その時はどれくらい頻繁にこれらの思考が起こりますか。どの程度までそのような思考を信じますか。どのくらい説得力があるものを感じますか。

- 1.世界を敵に回しているかのように感じる。
- 2.私はだめな人間だ。
- 3.なぜどうしても成功できないのか
- 4.誰も私を理解してくれない
- 5.私は人々を失望させた。
- 6.これ以上やっていけるとは思わない
- 7.もっと良い人間だったら良いのに
- 8.私はひどく弱い。
- 9.私の人生は望むようには進んでいない。
- 10.私は自分自身にひどく失望している。
- 11.もう何も良い感じがしない
- 12.これにはもう耐えられない。
- 13.私は何も始められない。
- 14.私のどこが悪いのか
- 15.誰か他の人になれたら良いのに
- 16.私は物事をまとめられない。
- 17.私は自分自身が嫌いだ。
- 18.私は無価値だ。
- 19.ただ消えてしまえばいいのに
- 20.私の何が問題なのか
- 21.私は負け犬だ。
- 22.私の人生はめちゃくちゃだ。
- 23.私は失敗した人間だ。
- 24.私は決して成功しない。
- 25.ひどく無力に感じる。

- 26.何かが変わらなければいけない。
- 27.私には何か悪いところがあるに違いない。
- 28.私の未来は殺伐としている
- 29.やっても無駄だ。
- 30.私は何もやり遂げられない。

気分が沈む時、これらのような思考はしばしば「真実」として感じられます。しかし実際にはこれらはうつ症状なのです。ちょうど高熱がインフルエンザの症状であるのと同じように。マインドフルネスを通じて、これらは「うつが語っている声」に過ぎないと気づけば、これらから一歩ひいて真剣に受け止めるかどうかの選択を始めることができます。実際ただ注意を向け、その存在を認め、手放すことを学べるでしょう。

セッション 4 後の自宅実践

https://mentalcampus.info/mbct_resource/

1. ガイド付き座位瞑想を次の 14 日間のうち 13 日間実践して、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。あるいは、偶数日に関してはマインドフル・ウォーキング、あるいはマインドフル・ムーブメントを行っても構いません。どちらを実行したのか、自宅実践の記録用紙に示してください。

2.3 ステップ呼吸空間法—標準版：1 日に 3 回、あらかじめ決めた時間に実践してください。自宅実践の記録用紙の該当する日付の横の R (regular:定期的な) に丸印をつけて記録してください。コメントや難しかったことなどをなんでも書いてください。

3.3 ステップ呼吸空間法—対応版：不快な感情に気づくたびに実践してください。実践を行うたびに、自宅実践の記録用紙の該当する日付の横の X に丸印をつけて記録してください。コメントや難しかったことなどをなんでも書いてください。

自宅実践の記録用紙—セッション4

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29日	座位瞑想： R R R X X X X X X X X X X X X X X X X	
火曜日 4月30日	座位瞑想： R R R X X X X X X X X X X X X X X X X	
水曜日 5月1日	座位瞑想： R R R X X X X X X X X X X X X X X X X	
木曜日 5月2日	座位瞑想： R R R X X X X X X X X X X X X X X X X	
金曜日 5月3日	座位瞑想： R R R X X X X X X X X X X X X X X X X	
土曜日 5月4日	座位瞑想： R R R X X X X X X X X X X X X X X X X	
日曜日 5月5日	座位瞑想： R R R X X X X X X X X X X X X X X X X	

曜日・日付	実践 (○ ・ ×)	コメント
月曜日 5月6日	座位瞑想： R R R X X X X X X X X X X X X X X X X	
火曜日 5月7日	座位瞑想： R R R X X X X X X X X X X X X X X X X	
水曜日 5月8日	座位瞑想： R R R X X X X X X X X X X X X X X X X	
木曜日 5月9日	座位瞑想： R R R X X X X X X X X X X X X X X X X	
金曜日 5月10日	座位瞑想： R R R X X X X X X X X X X X X X X X X	
土曜日 5月11日	座位瞑想： R R R X X X X X X X X X X X X X X X X	
日曜日 5月12日	朝8時にお会いしましょう👏	

現在に留まる

気づきへの道として、自分の身体を使うことを忘れないでください。それは、姿勢についてマインドフルになるといった単純なことで良いのです。おそらくあなたは、これを読みながら座っていることでしょう。この瞬間のあなたの身体感覚はどのようなものですか。読み終わって立ち上がるときに、立つときの動き、次の活動に向かって歩くときの動き、一日の終わりに横になるときの動きを感じましょう。動く時、何かに手を伸ばす時、向きを変えるとき、あなたの身体に意識を向けましょう。それほどシンプルなことなのです。

そこにあるものを感じることを忍耐強く練習しましょう。体はいつでもそこにあります。自分の小さな動きでさえも、それをわかっていることが身に付くまで。何かに手を伸ばしているのであれば、とにかくそれをしているのです。それ以上にしなければならない事は何もないのです。その手を伸ばすことにただ注意を向けましょう。あなたは動いています。そこに存在して、それを感じるように、自分自身を訓練できますか。

非常にシンプルなことです。あなたの注意を繰り返し、繰り返し、あなたの身体へと戻す練習をしましょう。この基本的な努力は、逆説的ですが、この瞬間へとリラックスして戻ることであり、フォーマルの瞑想の時間から、この世界でマインドフルに生きることと意識を広げるための鍵を与えてくれます。1日を通じてあなたの身体の単純な動きを感じることで手に入る力を過小評価しないでください。