

セッション 8 の要約：新たに学んだことを維持し広げる

プログラムされている「自動的な」反応がすぐに流れ出すことより、むしろ「気づき」「受容」「状況へのマインドフルな対応」が役にたつ、ということがこのコースを通して繰り返されたテーマでした。

しばしば受容がこころの中の世界や外の世界を変えるための巧みな行為のジャンプ台となるかもしれません。鹿新柄、変えることがとても難しい、あるいは実際に不可能であるような状況や感情もあるのです。こうした状況では、頑張り続け解決できない問題を可決しようと試みることで、あるいは自分の置かれている状況を受け入れることを拒むことで、「レンガの壁に頭を打ちつける」羽目になり、疲れ切り、そして実際に絶望と鬱の感覚を増やしてしまう危険があります。このような状況では、できることなら状況と状況へのあなたの反応に優しい態度をとりながら、コントロールしようとせずありのままの状況を受け入れるという、意識的でマインドフルな決意をすることによって、なおも威厳とコントロールの感覚を保持できるのです。行動しないことを選ぶことは、失敗を繰り返したのちにコントロールを諦めざるを得なくなるより、うつを増大させてしまう見込みがずっと少ないのです。

いわゆる「ニーバーの祈り」では、変えられないことを落ち着いて受け入れる心の広さ、変えるべきことを変える勇氣、そして一方を他方から区別する知恵を求めます。

どこにこの心の広さ、勇氣、知恵があるのでしょうか。ある程度はすでにこれらの全ての性質を手にかけています。課題は、それらを実現する（現実化する）ことであり、その方法は、瞬間から瞬間へのマインドフルな意識に他なりません。

将来

またお目にかかるまで、これからの数週間、あなたの定期的な実践のパターンをどのようなものにするのかを、いまここで決めてください。そして次の機会までの間ずっと、できる限りそれを守って下しあ。経験するどのような困難も記録しておいてください。次回話し合えるように。

また、忘れないでください。定期的な呼吸空間法の実践が、1日数回の「自分の調子を見る」機会を提供してくれます。またそれを、困難、ストレス、あるいは気分がすぐれない時の最初の対応にしましょう。呼吸法を続けましょう！

日々のマインドフルネス

- ・ 朝、最初に目が覚めた時、ベッドや布団から出る前に、呼吸に注意を向けましょう。5回、マインドフルな呼吸を観察しましょう。
- ・ 姿勢の変化に注意を向けましょう。横になっている状態から座り、立ち、歩くことへと動く際に、身体と心がどのように感じるかを意識します。一つの姿勢から次の姿勢に移行するたびに、気づいていきます。
- ・ 電話が鳴る音、鳥の囀り、電車の通過音、笑い声、車の警笛、風、ドアが閉まる音などを聞くたびに、どの音であっても、マインドフルネスの鐘として使いましょう。本当に聞いて、存在して、気づくのです。
- ・ 1日を通じて、呼吸に注意を向ける瞬間を何度かとりましょう。5回、マインドフルな呼吸を観察します。
- ・ 何かを食べたり飲んだりする時はいつも、少し時間を取り、呼吸しましょう。食べ物を見て、食べ物はその成長を育んだ何かとつながっていることを実感します。太陽の光、雨、大地、農家の人、運送業者を、その食べ物の中に想像することができるでしょうか。食べながら注意を払いましょう。あなたの身体の健康のために、その食べ物を意識的に食べるのです。食べ物を見ること、食べ物の匂いを嗅ぐこと、食べ物を味わうこと、食べ物を噛むこと、食べ物を飲み込むことに意識を向けましょう。
- ・ 歩きながらあるいは立ちながら身体に気づいていきましょう。姿勢に注目するために少し時間をとりましょう。地面と触れている足裏に注意を払いましょう。歩きながら顔、腕、脚に触れる空気を感じましょう。あなたは急いでいますか。
- ・ 聞くことと話すことに意識を向けましょう。同意も反対もせず、好き嫌いもせず、順番がきた時に何をいうかを考えたりせずに聞くことができますか。話す際には、大袈裟にもせず、控えめにもせず、いう必要があることをただ話すことができますか。あなたの身体と心がどのように感じるかに気づいていることができますか。
- ・ 列に並んで待つ時はいつも、立って、呼吸していることに意識を向けるために、その時間を使いましょう。床と触れている足裏そしてどのように身体が感じているかを感じるのです。お腹が膨らんだり凹んだりする動きに注意を向けます。焦った感じがしていますか。
- ・ 1日を通じて、身体が硬くなっているところを意識しましょう。そこへと息を吸い込めるか確かめて、息を吐く際には余分な緊張を手放しましょう。身体のどこかに緊張が溜まっていますか。例えば首、肩、胃腸、顎、腰はどうでしょうか。できれば、1日1回、ヨガかストレッチをしましょう。
- ・ はを磨く、皿を洗う、髪を溶かす、靴を履く、仕事をするなど、毎日の活動に注意の焦点を当てましょう。一つ一つの活動にマインドフルネスを運び入れるのです。
- ・ 夜寝る前の数分間、呼吸に注意を向けましょう。5回、マインドフルな呼吸を観察しましょう。