

＊頭の中で生きている＊

エクササイズでは、梅干しの話を聞くと食べたわけではないのに唾液が出てきそうになった。次に椅子に座った状態で、5分間両足の裏で今自分が何を感じているかに集中する。

すると次に梅干しの絵を見ても、今度は唾液が出ない。つまり、現実の世界にいたので、パトチャルの世界にいきにくくなり、梅干しの絵をただそのものとして見るようになったのだ。

人は体のある現実の世界と、頭の中の世界を持っている。頭の世界では過去にも未来にも行け、梅干しの話で唾液が出るという疑似体験もできる。

2つの世界を自由に行き来すればよいが、頭の世界の中だけに生きてしまうということが結構ある。

明日発表することを考えただけで、皆に笑われるんじゃないか、訳がわからないと言われたらどうしようと思像し、逃げ帰る自分を疑似体験して、それで頭が一杯になってしまふ。

思考は思考にすぎず、現実ではない。思考の世界と距離を取り、地に足を付ける。体のある現実の世界を認識することで、ネガティブな想像に飲み込まれそうになるのを防げる。

マインドフルネスの効果

＊マインドフルネスとうつ病＊

近年様々な医学的・心理的研究によって、マインドフルネスを取り入れた治療の効果が確認されている。中でもマインドフルネス認知療法を受けたうつ病患者の再発率の低下では高い効果を示している。

そのメカニズムは
・心の反応に気づき連鎖が止まると、いつもとは異なる選択肢を選ぶことができる。
・体験について考えるのではなく、今の瞬間（身体の内体験）に注意を向け、体験を味わうことで、収束するのを待てるようになる。

何で落ち込んでいるんだろ？ではなく、どんな風に落ち込んでいないか、自分の癖に気づけるように自分の動作に意識を向けようと思いました。

これまで本を通して何度も試したが継続できなかつた。今回が再スタートのきっかけになる気がする。

「身体のある場所が現実」いつも何となく現実感がない状態で生活している気がしていましたが意識を今に向けることで変わ

受講者の感想

でいるんだらうと身体感覚を味わう。

・心の反応に「気づき」、今の瞬間に留まることで、どうにもできないことをどうにかしようとして、無駄なエネルギーを使わずにすむ。

結局マインドフルネスって何をすることなの？

毎日の生活を丁寧に気をつけて送ることと言える。自分の一挙手一投足を意識して、自覚的に行う。生活を上の空で自動的に送っているとしたらなら、一つの動作を丁寧に意識して行えばよい。

マインドフルネスは知的理解だけでは手に入らない。体験と実践を重視して、何回も練習を重ねていくことが重要だ。

(文責 Y・T)

フォーカシング学習会

11月の振り返り研修は

鈴木茂子先生を招いてフォーカシングの学習会を行った。

鈴木先生はぬくもりの渡邊先生と共に長く傾聴を学ばれており、関西地方でフォーカシングを中心にカウンセリング活動を活発にしておられる先生。

フォーカシングは、からだの感じ（フェルトセンス）に注意を向け、そこからのメッセージと癒しを受け取ろうとするものだ。

私たちの表面のこころ（顕在意識）の下には潜在意識があり、さらにその下に人の根源である「いのち」があると鈴木先生は言う。



鈴木先生とアシスタントの畦崎さん



フォーカシング体験の感想を発表



グループ振り返りにも参加されました

「いのち」の声に耳を澄ませ、からだの感じを頼りに生きるとは、自分が主体となつて、自分らしく生きることにつながる。

電話相談で悩んでいる人の話を聴くとき、話し手のからだの感じを聞いていくことで話し手は気づきを得るといふ。

鈴木先生の気さくな人柄と、ユーモアあふれる関西弁に引き込まれ、フォーカシング体験に癒しをもらった学習会となった。