

めくもりほっとぶれす

NUKUMORI HOT PRESS

発行 NPO法人傾聴グループ めくもりほっとらいん
代表 山上 敏枝
〒264-0029 千葉県若葉区桜木北2-26-30
TEL 070-4369-7269
FAX 043-214-8397
http://www.nukumorihotline.org/
編集責任者 吉野 秀子

2018年度 はじめてのマインドフルネス めくもり講座 —日常生活でストレスと共存する方法—



文京学院大学人間学部
心理学科助手 埼玉及
び東京都の複数の医療
機関にて認知行動療法、
ACT、マインドフルネス
による心理療法担当
hhttps://www.mindfulne
ss-research-center.com/

とだ。
いである心の持ち方。」というこ
対する思考や感情にはとらわれな
実をあるがままに知覚し、それに
験に意図的に注意を向け、その現
「今、この瞬間の体

10月21日(土) 茜浜
ホールにて《マインド
フルネス》をテーマに
『めくもり講座』を開
催した。86名の申し込
みにマインドフルネス
の関心の高さが伺えた。
杉山氏は自己紹介で、
「幼い頃から周りの人
と違う自分に生きづら
さを感じていた。マイ
ンドフルネスはそんな
自分を助けるために始
めた。」と話された。
講演ではエクササイ
ズを随所に取り入れな
がらお話いただいた。
マインドフルネスとは
仏教の『サティ』と
いう言葉の英訳で、日
本語では「気付き」と
言ったりする。

自動操縦状態に気づく
私たちは、生活習慣による考え
方や行動のクセを持っている。や
ろうと思わなくても自動的にやつ
てしまう反応なので、クセである
ことに気づかない。

例えば「私はダメなのよね」と
毎日のように思っている自分に気
づかないで落ち込むということを
繰り返しやってしまう。自分はダ
メと考えるクセが役に立っていない
のに、気づかないまま使い続け
ているのだ。この為に必要な情報
が無視されてしまったり、悪循環
を生んだりしていても気づかない。
マインドフルネスはクセに気づ
き、役に立たないクセならそれに
代わる在り方を提案するものだ。

***『見張りモード(Doing)』と
『見守りモード(Being)』***
見張りモードとは、理想があつ
てそれを論理的に対処しようとする
思考で、問題解決に向いている
モード。手早く理屈の状態まで持つ
て行くので自動的に効率が良い。
私たちは「見張りモード」を学
校で習い、親にも言われ、毎日練
習して人生を突き進んでいる。

「先生の話を聞こう」↓「聞け
ない子はどうしたら聞けるように
なるか考えよう」と、目標と現状
とを比べ、不一致を埋める対処方
法を考えていくことをずっとやり



2018/10/21
続けている。

見守りモードとは、そもそも理
想を持たない。目指すべきものは
何もなく、あるがままを受け入れ
るモード。体験したことに採点も
評価判断もしない。感覚的。体験
を「今ここ」に集中し、身体や心
で感じることを観察する。
だが、ずっと見張りモードを習
慣にしてきた私たちは慣れてない
ので意図的にやる必要がある。

マインドフルネスの目標

私たちはネガティブな体験をし
た時、「心を閉じる」や「心に飲
み込まれる」状態になり、見張り
モードではうまくいかなくなって
しまう場合がある。
「心を閉じる」とはネガティブ

な体験を無視したり感じないよう
にしたり、封じ込めたり、見ない
ふりしたりする状態。
一方「心に飲み込まれる」とは
ネガティブな体験で頭がいっぱい
になったり、ネガティブ体験を自
分でどんどん作り続けてしまつた
り、その体験に執着してしまつた
りする状態を言う。

ネガティブな体験をした時は、
閉じないで、飲み込まれないで、
心を開いて体験を受けいれていく
というのが見守りモードでの心の
使い方になる。
マインドフルネスの練習を続け、

これは見張りモード、これは見守
りモードというように、自分の人
生の段階に応じて2つのモードを
切り替えていくとよい。柔軟な切
り替えができるようになると、対
応の幅が広がっていく。

不快さを受け入れる

私たちは失敗したり、人から嫌
なことをされたりなどの不快なこ
とを頭から追い出そうとする。し
かし、追い出すことばかり考えて
いるとズーッとそれと対峙して行
かなければならない。
マインドフルネスは不快さを受
け入れ同居する。自分が体験して

いることになるべく評価を下さず
に、その体験そのものに気づく。
評価していたら、いま評価してい
るんだなど優しくOKを出す。