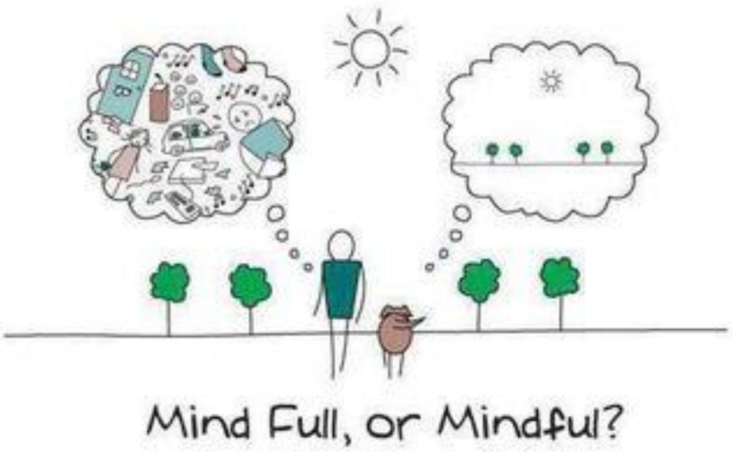


第3回　マインドフルネスの実践

Self-compassion体感講座

マインドフルネスとは

- 英語のマインドフルmindfulは、

「**意識している状態、気づいている状態**」という意味。

- Jon Kabat-Zinn（ジョン・カバットジン）の定義

「今この瞬間、
意識して（目的意識を持って）、
良い悪いと差別判断せずに、
（自分の内側に）
関心を向けた時の意識」

“The awareness that arises from paying attention, on purpose, in the present moment and non-judgmentally”

なぜマインドフルネスの実践が必要なのか

- 外向きの意識を「内向き」にする

- マインドフルネスの実践は、
  「今この瞬間」に「心をとめる」練習

- 自分の中には、自分が気づいていない気持ちが、いっぱいある！

不安、怖れ、後悔、切望・・・

こんな感じで、
いっぱい詰まってることに
気づかないことが多い

- 本心を知らないと、縛られずに、自分らしく生きるのは難しい～

マインドフルネスのやり方

①「間」をとる（ひと呼吸おく）

普段反射的に行われる思考を一時停止

②「気づいて」「名前を付ける」（ラベリング）

気持ちを観察する「もう一人の自分」を持つ

感情に
とらわれモード

頭がいっぱい

Totally caught up in thoughts

OBSERVER MODE

感情を
観察モード

ちょっと余裕が出てくる

マインドフルネスの実践のベネフィット

ベネフィット1

落ち着きを取り戻し、自分軸ができる

ベネフィット2

ネガティブな思考のクセから抜け出せる

ベネフィット3
今に留まれるようになる

ベネフィット4

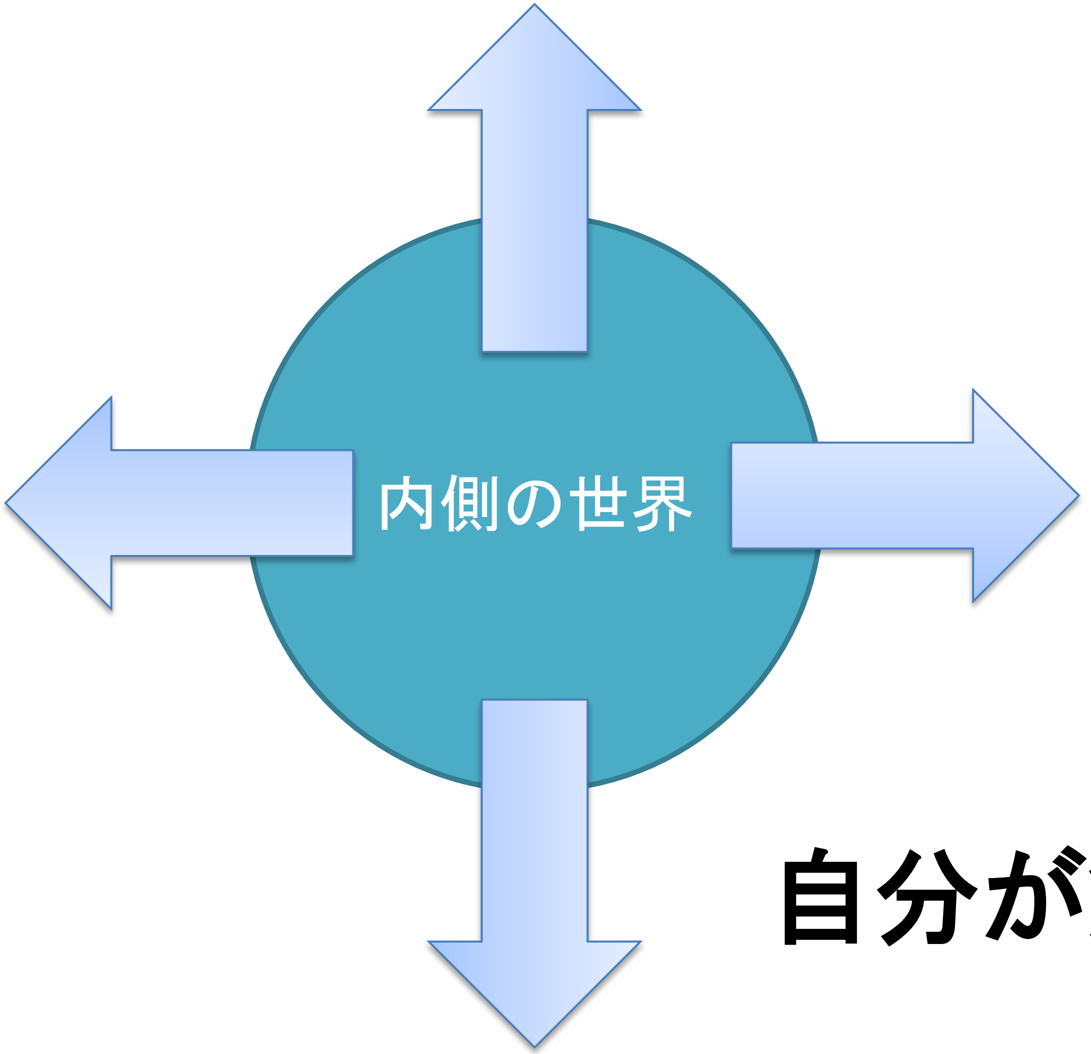
ありのままを受け入れられるようになる

自己否定　➡　自己受容

ベネフィット5
今までとは違う人生の可能性が生まれる

今までは、黒のドアしかなかったのが、
黄色、ピンク、ブルーと、人生の選択肢が広がる！

内側の世界が外側を創る



自分が創造主！

マインドフルネスについての誤解

1. 仏教の実践なのか？

もともとは、瞑想から来ているが、欧米では心のケアの技術として発展

2. 難しそう、集中できない

- マインドフルネスの目的は、思考をなくして、頭を無にすることではない
- 湧き上がる思考や感情に、できる限り、ありのまま気づくことが目的

3. 瞑想する時間がとれない

大丈夫～！

一番大事なのは、「意図」
「今ここの自分に意識を向ける」
「ありのままの自分を認める」という意図

歩きながら、食べながら、お風呂に入りながら、
いつでも、どこでもできます♪

質問

マインドフルネスの実践、「ボディースキャン」をやって、どんな感じがしましたか？