

# 第5回 戦うのをやめる

セルフコンパッション体感講座

できません



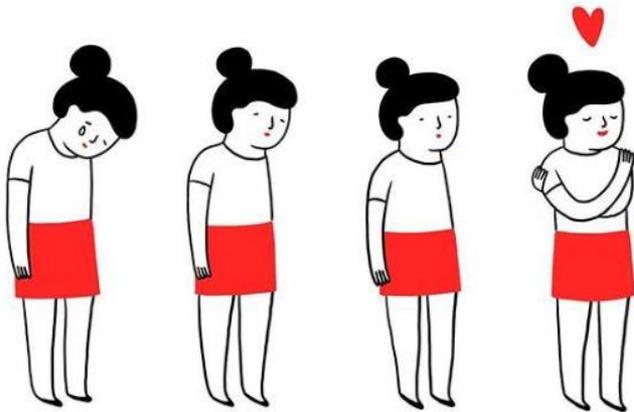
# 人生の新しい可能性を生み出す

- 嫌な気持ちと戦うのをやめてみることで、今までと違った反応をすることができる
- 感情の嵐が襲ってきた時に、それに飲み込まれずに、違った反応を選び取ることができるようになると人生の可能性が、ぐんと広がる

# セルフコンパッションは 自分関係を良くするため

**自分関係が良い**

ありのまま受け入れる

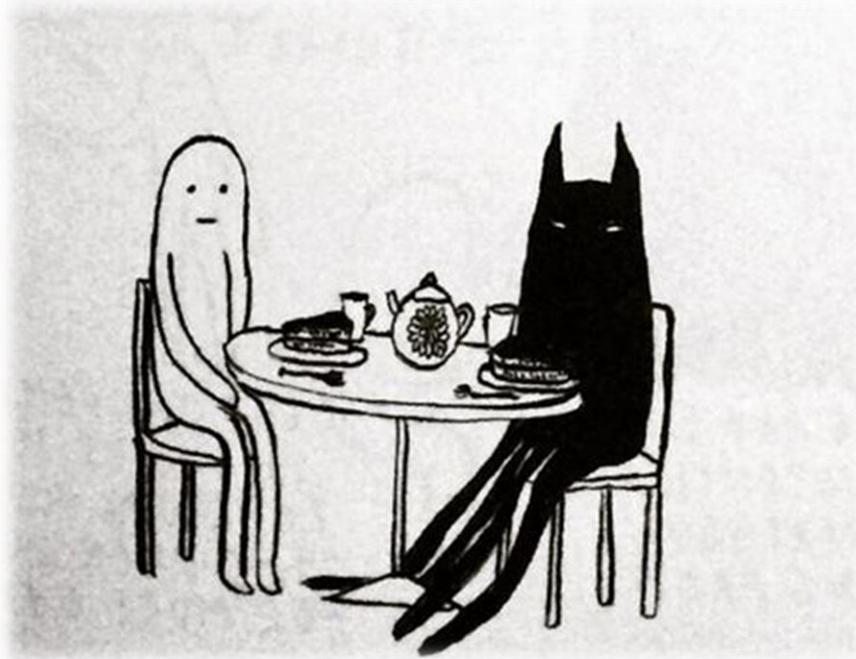


**自分関係が悪い**

ダメ出し・否定



# お釈迦様は心の悪魔に お茶を出して迎え入れた



自分のどんな部分にも、「～ちゃん、いらっ  
しゃい～」 「また来たの？しょうがないね、お  
茶でも飲んでく？」と声をかけてみる

# 脳科学から理解するストレスと不安

- 古い脳は、恐怖や不安の感情を生み出す
- もともと古い脳(扁桃体)の反応は、サバイバルのため。命の危険に関わる時に発動する。
- 何かを見たり聞いたりしたとき、それが生きるか死ぬかに関わる重大なものであるかを瞬時に判断して、危険から身を守ろうとする



# 現代社会は怖れの文化

- 現代社会では、人間が生存していく上での安全性は既に確保されている
- でも、過去に起きたネガティブな出来事の記憶や、将来の不安を、繰り返し感じることで、**実際にはその出来事が今は起きていないのにも関わらず、扁桃腺はネガティブなメッセージを発し続けている**



おりに入っても、まだ怖い！



# 自分のデフォルトの反応を知ろう



## 闘争

- ・怒り
- ・イライラ
- ・攻撃的

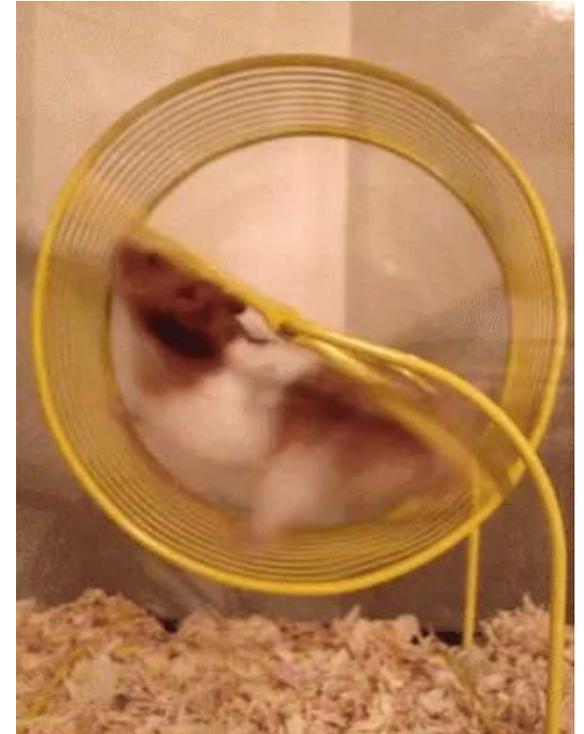
## 逃走

- ・パニック
- ・怖れ
- ・不安

## 凍結

- ・スローダウン
- ・感情から自分を切り離す
- ・動けなくなる

- 古い脳(扁桃体)が新しい脳(前頭葉)をハイジャックしてる
- **いつも不安・ストレスのトレッドミルにのって走ってる状態**
- ストレスに対して、闘争、逃走、凍結の反応を続けている限り、生きづらい
- いつも恐怖の自動反応に、振り回されて、生きている

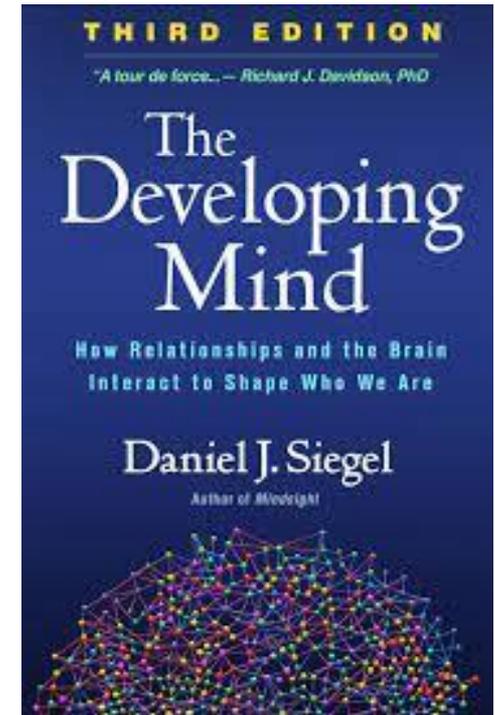


# 暴走する古い脳を飼いならすのが マインドフルネスの実践

- うつ病、不安障害、PTSDなどは、過剰な扁桃体の反応が原因
- マインドフルネスの実践で、古い脳から反射的に湧き上がる思考や感情を、一時停止
- *感情は変えられないけど、反応は変えられる*

# 意識して脳回路をつくるのが セルフコンパッション

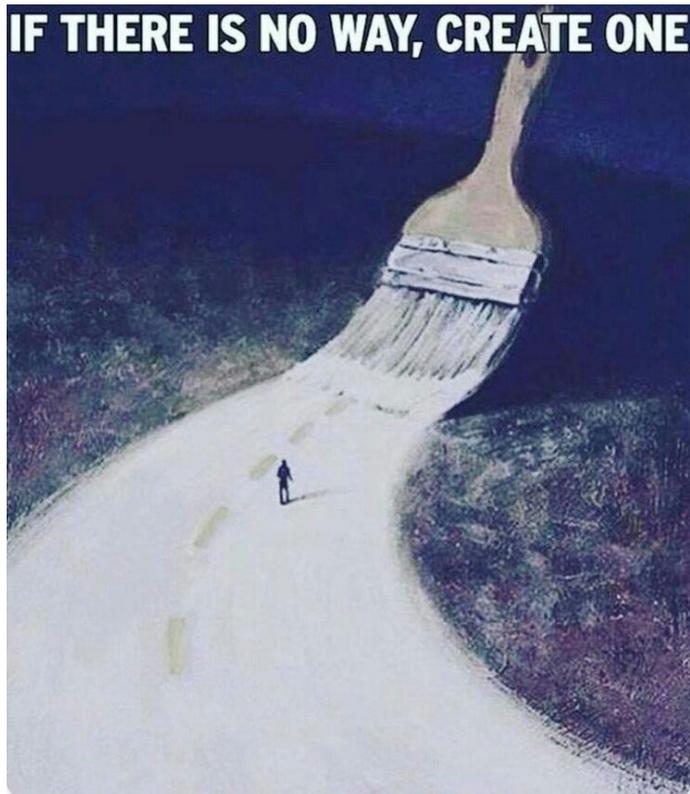
- “We are always in a perpetual state of being created and creating ourselves. (p. 221)”  
— Daniel J. Siegel, [The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are](#)
- わたしたちは、いつも、自分自身を意図して形成していることもあれば、無意識に形成されていることもある、終わりのない状態にいる。



# 怖れ→慈悲の新しい脳回路をつくる

- 今までは、怖れの脳回路優位
- セルフコンパッションの訓練は、今までの怖れの脳回路から、慈悲の脳回路を創る
- マインドフルネスの実践は、新しい脳の力を高めて、古い脳の誤作動を制御するトレーニング
- 前頭前野の力が強くなると、扁桃体が抑えられて、無駄に興奮しなくなると、状況に対して、違う反応をすることができるようになっていく

# 繰り返すことで、小道が大道に！



- 草ボーボーの野原で、何度も同じところを通っていると、道ができる。脳回路も一緒。
- 何度も繰り返し通る回路が強化される
- 逆に言えば、通らなくなると、弱くなる

# Use it or lose it (使わないと失われる)



As you use the old pathway less, the myelin breaks away and the bad habit gradually disappears.

- 衝動的にネガティブな感情が押し寄せてきた時に一時停止することは、古い、いつもの慣れた道にいくのを、ストップして、新しい道をつくってることになる
- ただ気づく、だけで、ただ、ちょっと間を置くだけで、新しい道をつくってる！
- だから「なかなか変わらない」なんて、がっかりする必要ない

# Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

- 戦うのをやめるのに役立つスキル  
**Drop anchor (アンカーを下す)**
- 強い感情に飲み込まれそうになった時、五感に、意識を向けることで、意識を自分に戻す



# アンカーを下す＝グラウンディング

- 感情や思考の暴風雨が襲ってきそうな時は、アンカーをまず下す
- 地に両足つけてぶれない感覚（グラウンディング）を強めていくことで、感情の嵐に振り回されていた状態から、感情を取り扱えるようになる
- その結果、いろんなことが好転していく

# アンカーの例

- 好きなにおいを用意する
- 自分をハグする
- 胸に手を当てる
- 心が落ち着く音楽を聴く
- 重さのあるぬいぐるみやブランケット
- 深呼吸した感覚

# ありのままを受け入れるということは、 戦わないということ

1. 自分を変えようとしたり、直そうとしたり、コントロールしようとしなない、小さくしない
2. そのまま存在させる、空がそのまま天気を存在させるように
3. どんな自分の部分もOK
4. 感情をいい悪いとジャッジしない。天気がいい悪いはなくて、ただ現象として起こるのと同じ
5. ありのまま起こることを見つめる