

書き込み式
ハンドブック



マインドフルネス瞑想療法士

羽利 泉

実践法

本気で うつ・ 不安障害を 治したい人の マインドフルネス

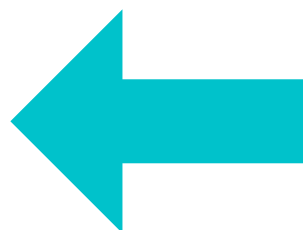


／スマホで読める／

理解したい
重要キーワード・ポイント

10選

まえがき



ガイド



この電子書籍は
大田健次郎著
うつ・不安障害を治すマインドフルネス
ひとりでできる「自己洞察瞑想療法」(佼成出版社)
の第1～5セッションを理解するために、10のキー
ワード・ポイントに絞って解説をしたガイドブックです。

すでに電子書籍として公開されている「本気でうつ・
不安障害を治したい人のマインドフルネス 準備編」
の続編として作成されたものです。



申し遅れました！

私は、うつ・不安障害を**本気で治したい方**に
自己洞察法のトレーニングを行う
マインドフルネス瞑想療法士の羽利泉です。
(はりいずみ)



日頃、次のような方々をサポートするトレーナーです。

- うつ・不安障害で治療中の方
- うつ・不安障害で休職中の方
- うつ・不安障害がいったんは治ったが
引き続きつらい状態が続いている方

.....



この電子書籍は、先に作成した「本気でうつ・不安障害を治したい人のマインドフルネス 準備編」を読み終え、自己洞察瞑想療法でトレーニングを始めてみようという方にお読みいただくために作成しました。

読み手の方の、理解を助け、なんとか実践できると希望が持てるところまでサポートしたいと思って作成しました。

わからないところは、大なり小なりあるかとは思いますが、メールや無料相談、レッスンや講座などで補足ができれば幸いです。

皆さんの学習スタイルに合わせて活用していただければ幸いです。



それでは、
自己洞察瞑想療法の
重要キーワード・ポイントを
学んでいきましょう！



重要キーワード 10 選

この電子書籍では、テキストの第1～5セッションで扱われる重要キーワード・ポイントを解説をします。



- | | |
|--------|---------------|
| ① 価値実現 | ⑥ 行動時自己洞察 |
| ② 価値崩壊 | ⑦ 注意作用を自由に使う |
| ③ 意志作用 | ⑧ 感覚・運動傾注法 |
| ④ 自己洞察 | ⑨ 行動活性化手法 |
| ⑤ 呼吸法 | ⑩ 病気の症状と思考・感情 |



まずは
自己洞察瞑想療法の
根幹となるキーワードを
理解します



① 価値実現

ーテキスト13ページー



自己洞察瞑想療法は、単に、うつ・不安障害を治す心理療法とされている方もいますが、広い意味では、あなたの願い・目的を実現：**価値実現**するためのプログラムとも言えるでしょう。

価値実現の**価値**とは、「こうでありたい」という**目的**や**願い**のことで、トレーニングの方針となります。

うつ・不安障害の方は、「症状で苦しまない毎を送りたい」「断薬したい」「復職したい」が、**短期的**には切実な**価値**となります。

しかし、ここでの**価値**とは、もう少し**長期的**なビジョンまたは長期目標のようなものだと考えてください。

病気が治った、症状が気にならなくなった、例え、症状は残っていても、その先に見据えるものです。

- ✓ 「家族と衝突せずに笑顔で楽しく暮らしたい」
- ✓ 「バランスの取れた食事や適度な運動をして健康に年を重ねたい」
- ✓ 「〇才まで、元気に働きたい」
- ✓ 「趣味の〇〇を楽しんでいたい」
- ✓ 「資格を取りたい、〇〇の勉強を続けたい」

壮大なものでなく現実的なものが良いです。しかし、症状が重かったり、意欲が低下している時、自分に自信が持てない時、環境が過酷な時は、描きにくく、また描けても、保持できず、忘れていたりもします。

私にはムリだ、逃げたい、面倒だという気持ちも湧いてきて、そんな努力するくらいなら、今のままでもいいと思うこともあるかもしれません。しかし、価値を思い起こすことは、意志作用(前頭前野)の働きであり、実現行動へとつながる起点となります。

状況はすぐに改善できなくとも、行動を起こせば、見える景色が変わり、気分も変わってくることでしょう。

【ワーク1】

あなたは、自己洞察を訓練して、近い将来、どんな「価値(願い・目的)」を実現したいですか？

テキストの77ページを見てみます。

次の7つの領域から、あなたが大事にしている領域をチェックします(複数可)。

7つの領域

1＜家族・子育て＞

2＜結婚・恋愛＞

3＜対人関係＞

4＜仕事・家事＞

5＜教育＞

6＜趣味・社会活動＞

7＜精神面の成長＞

そして、病気の症状が治っても、治らなくても、こういう人生を送りたいというビジョンを具体的に書いてみましょう。

私は、病気の症状が無くなったら(たとえ無くならなくても)

たい。

② 価値崩壊

ーテキスト12ページー

価値崩壊は、目的や願いを叶える思考や行動に逆行して起きます。

具体的に、
病気や症状を治したいと思っているのに、

- ✓ 症状のつらさに耐えられず、あるいは意欲が起きないことを口実に、1日テレビやネット動画を見て過ごすこと。
- ✓ 症状が起きた時に、「この先も治らないかも？」と、悲観的になり、治す・よくなるための行動をしないこと。
- ✓ 家族の言動に、言わなくていいひとことを言ってしまう言い争いに発展し、炎上させてその後も嫌な感情に浸ってしまうこと。
- ✓ よくないとわかっていながらネットショッピングや過食を繰り返してしまうなどが、相当します。

これらの一連の反応は、一旦、身についてしまうと、改善が困難です。これらは脳神経システムが学習したパターンで、脳の現状維持機能により、無意識に反復、強化され、症状を治りにくくします。

長年、慣れ親しんできたパターンなので、他者から指摘されるまで、自分では気付かないこともあり、改善が遅れる人もいますし、

価値、願い、目的が曖昧な場合には、価値崩壊しているのかどうかさえもわからない人もいます。

自己洞察瞑想療法は、価値崩壊のパターンを、価値実現のパターンに変え、自分自身が行動することで幸せな人生を創っていくことに役立ちます。

その過程で、**意志作用(前頭前野)**が強化され、また価値実現行動が強化される循環が生まれ、病気や症状が改善していくのです。



③意志作用

ーテキスト12～15ページー



自己洞察瞑想療法で、**価値実現**パターンを身につけていくにあたり、カギを握るのが、**意志作用**というの働きです。

意志作用は、価値実現のために必要な複数の精神の働きを監督・統合して働かせる作用つまり**目的を目的指す心の働き**のことです。



しかし、うつ・不安障害になったり、強いストレスを感じ続けると、この**意志作用(前頭前野)**の働きが低下し、前述の価値崩壊を起こしやすくなります。

しかし、だからといって、なし崩し的に価値崩壊するのではなく、自分を観察し、価値崩壊しそうな、分かれ道にいるまさにその時、自分に気づき、価値実現行動を選択することで価値が実現するのです。

気が早いのですが、第8セッションの154～156ページの【表3意志作用の様々な要素】を見てみましょう。意志作用の12の要素がまとめられています。自己洞察瞑想療法ではこれらを分割してトレーニングしているのです。

そこで、**意志作用**を訓練するためには、たとえ、どんなに不快な出来事が起きても価値(目的・願い)を思い起こし、次のような概要の実践をします。

- ✓ 独りよがりの評価や判断(決め付けや思い込み)をやめ
- ✓ 自分の心を観察し、把握し
- ✓ つらい症状や不快な問題からも逃げたりせずに
- ✓ 正面から自己に向き合い
- ✓ 不快な出来事を受け入れるべき時には受け入れる

上記を、10セッション:59の洞察実践課題の通し、トレーニングし、**自己洞察**のスキルを高め、**意志作用(前頭前野)**を強化します。

今の段階では、よくわからなくても、「こういう訓練をしながら、脳の病変を治し、症状を改善させていくんだな」という思いが持てればいいでしょう。

日常生活をトレーニングの場として、自己洞察のスキルを発揮し、価値崩壊のパターンを、価値実現パターンへと修正しますが、時間がかかる場合もあります。

それでも、テキストの内容を素直に実践していくことで、病変した脳神経細胞に変化(可塑性)を起こす過程にあると考えてみてほしいと思います。自分に注意を向け、トレーニングを続ける限り、私たちの脳は、変化の途中にいます。

「自分にはムリ」「自分は意志が弱いのでできない」という決めつけは、変化の大ブレーキになります。

本当のあなたは、自分で思っている以上に、よりよく生きる力に溢れています。



次に
自己洞察瞑想療法の
実践の基本となる
キーワードを
理解します



4 自己洞察

ーテキスト26ページー



「今、ここ」の瞬間に、**自分の心を観察**し、**現在進行形**で自己を深く知ることが自己洞察です。

(テキスト26ページ1行目より引用)

自分の心を観察するスキルは、テキスト27ページの**心に包んで映す**という箇所で解説しています。

この技術を練習するには2つの方法があります。

1. 基本的自己洞察(安静時) (26ページ)

比較的静かな環境で**呼吸法**を行いながら練習します。注意を分配するスキルや心に包んで映すスキルの実践が核となります。

2. 行動時自己洞察 (28ページ)

基本的自己洞察を動的な環境(実地)で練習するものです。呼吸法の中だけで自己洞察できても、日常生活の「今、ここ」での心を把握するには不十分です。この実践が大事です。

では、心に包んで映すを理解していきます。
実際には、心という物体があるわけではないので、
理解に苦しむ方も多い内容です。

具体的に例をあげて考えてみましょう。

今、あなたは公園の散歩をしています。
子供が鬼ごっこをしています。
さて、あなたはこの場面で何を意識できますか？



と言われましても・・・

もしかしたら、こんな感じでしょうか？



実は、**子供が走り回る姿**を対象として意識できるのはそれを映し出す**見る(視覚)**の**働き**があるからです。

「待てー」という声を対象としてが意識できるのは、それを音として**聞く(聴覚)**の**働き**があるからです。



そして、子供が走り回る姿を見て、あなたが**「子供は元気だなあ」(内容)**と、頭の中で、つぶやくことができるのは、言語を扱う**「思考」という働き**があり、楽しい感じがあるのは**「感情」という働き**があるからです。

自己洞察瞑想療法では、

なぜ、対象が意識できるのかというと、それらの内容を映し出す意識面(鏡・スクリーン)のようなものがあり、背後にそれらを映し出す作用がある、と考えるのです。

作用とは感覚(五感)・思考・感情・行為などの働きのことです。

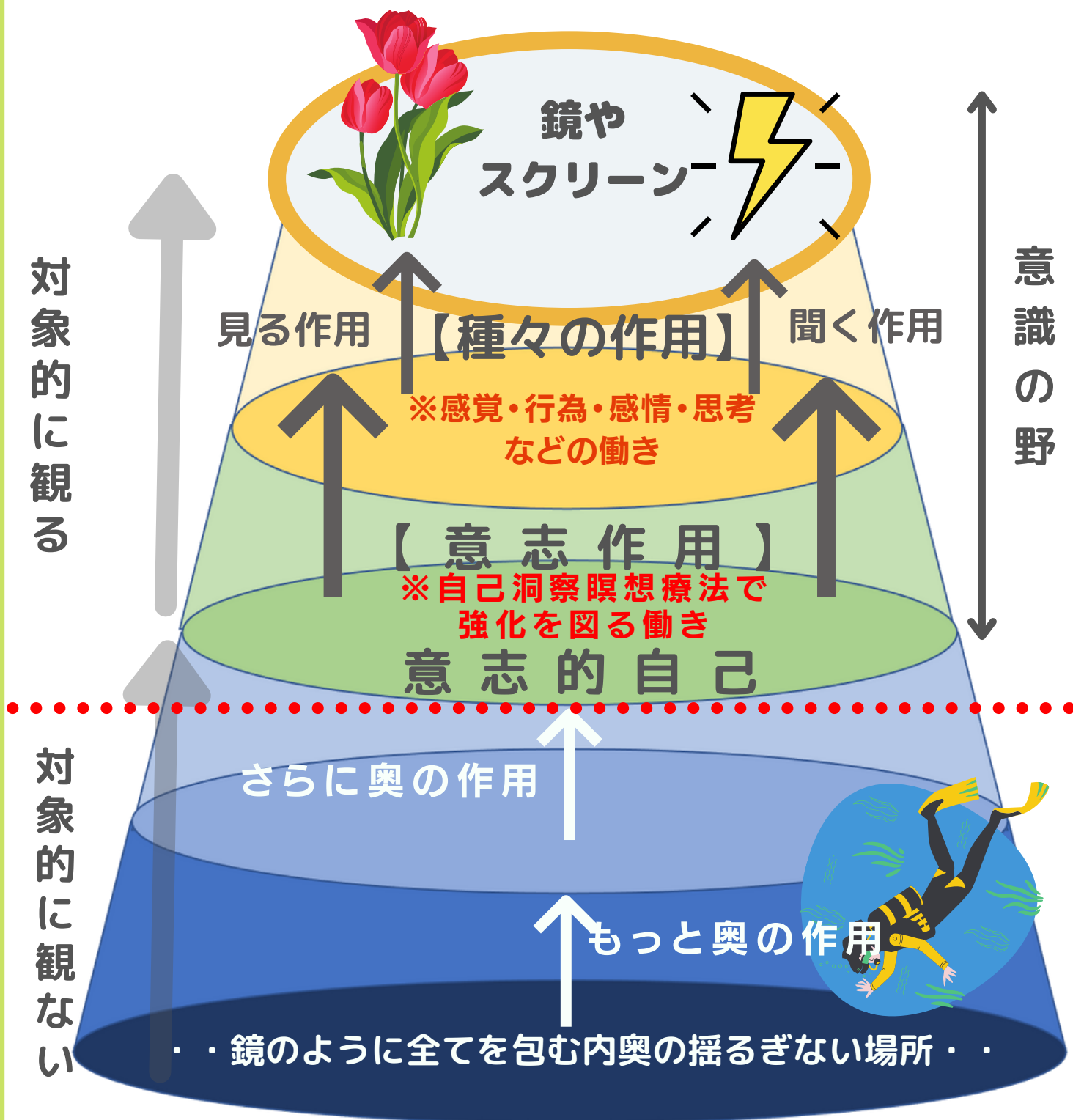
27ページの図3ですが、
花を見ながら、同時に車の音を聞いている、
症状のつらさからイライラし、
綺麗な花だ何の花だろうか?と考えたという事例が
書かれています。

これを「心に包んで映す」とはどういうことでしょうか?
スペースの関係で花・車の音を見聞きすることを例と
します。

心を器とイメージできるように立体的に図示してみました。

例：自分の外部にある花を見る、車の音を聞く

「心」のイメージは深さがある器のようなもので、鏡・スクリーンの内容と作用(心の働き)を包むものです



意識作用によって映し出された対象、意識作用が映された場所を意識の野といいます。

これらの考え方は、自己洞察瞑想療法が根拠とする西田哲学によるものです。そして、自己洞察瞑想療法の開発者である大田健次郎先生は、著書「深いマインドフルネスのための西田哲学入門」の中で

「自分をよく知るということは、さまざまに意識される事象は作用の作ったものであるという理解と、それらの作用や事象は自己自身ではなく、それらの奥の方向に意志作用を起こすものが自己である」

(大田.2016.pp2-3)

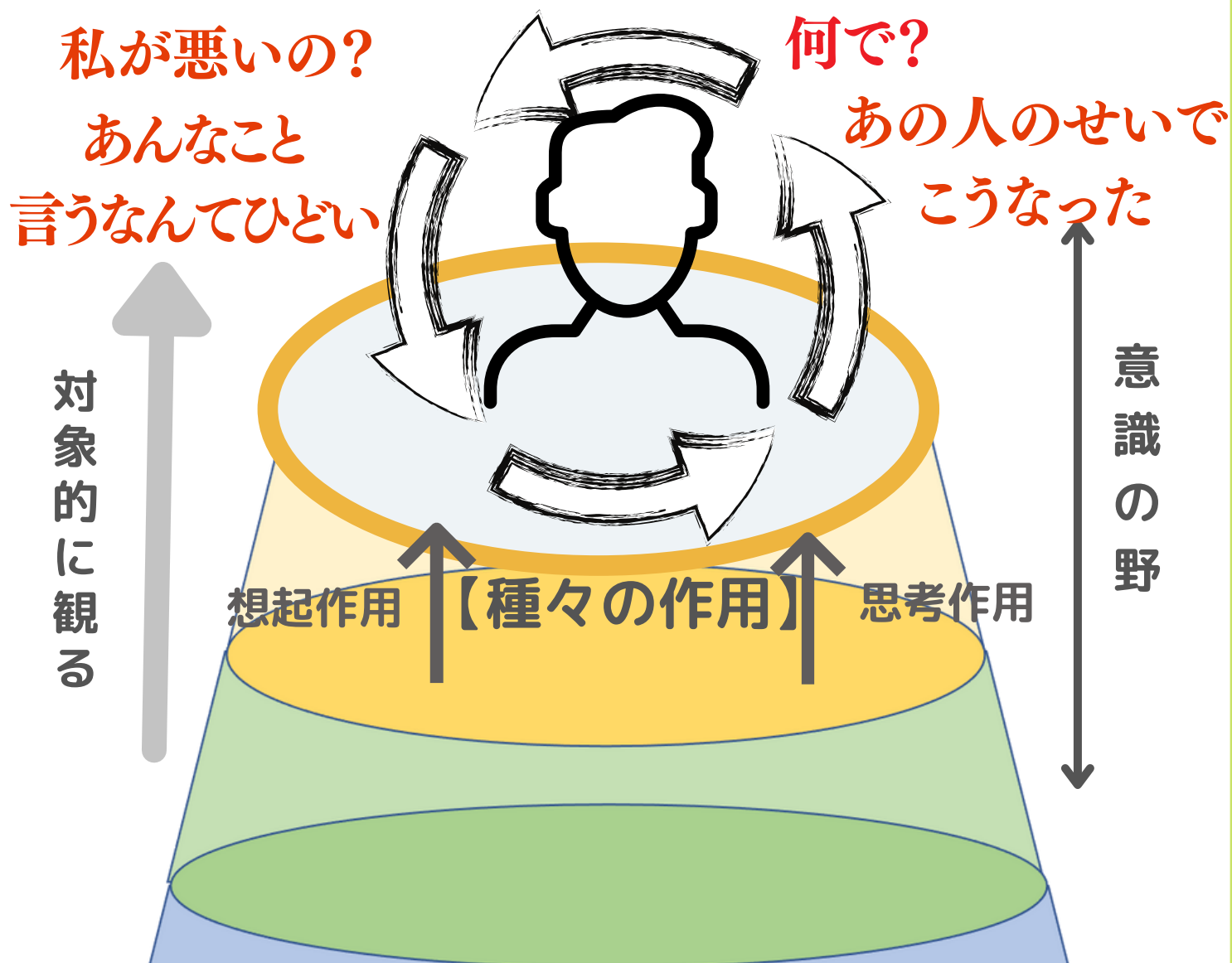
と述べています。

前ページの図を見ると、意志作用は、様々な作用を対象として見ており、自己洞察瞑想療法は、この意志的自己の意志作用を強化するものとわかります。

図で分かるとおり、意志作用は意志的自己自身を見ません。奥に働く作用があり、その作用を起こす自己があります。これらの自己や作用については、テキストの後半で学習します。今は、意志作用、意志的自己という言葉を知るにとどめます。

では、考えごとが止まらない時、何が起きているのでしょうか？

例：不快な出来事を思い出しずっと考えてしまう



不快な想起・思考が止まらない時、想起する作用、思考する作用によって、スクリーンには、入れ替わり立ち替わり、不快な人との体験や思考がたち現れ続けます。そして、作用を観察する意志作用が働かず、思考が中断できないと、この現象が継続し、ストレス反応を誘発する原因となっていきます。

このような事態を改善し、価値実現をするために必要なのが自己洞察スキルです。

「今、ここ」の瞬間に、自分の心を観察し、現在進行形で、自己を深く知ることが自己洞察でした。

しかし、自己洞察はスキルです。日常生活でトレーニングし、身につけていくのが自己洞察瞑想療法です。

本を読んで、頭でわかっていてもスキルとして身についたわけではありません。そして、実際には、頭で完全にわかっていなくても、行動を通して、学んだ知識が腹落ちしていくということの方が多いのです。

実践と知識の間を行ったりきたりしながらスキルアップさせていく、それはどんなスキルの向上にも必要なプロセスではないかと思うのです。

自己洞察のコツを覚え、生活の中で反復回数が多くなるほど、意志作用(前頭前野)の強化につながります。

⑤呼吸法

ーテキスト25・32ページー

自己洞察を呼吸法の中で行うことを、自己洞察瞑想療法では呼吸法と呼びます。

呼吸法は2通りあります。

「ゆっくり呼吸法」と「自然の呼吸観察法」です。
どちらで行っても構いません。

特にゆっくり呼吸法は、脳のセロトニン神経を活性化し、神経伝達物質セロトニンを分泌させ、精神の安定に役立ちます。

「さあ、始めるぞ」と、
自己洞察のスイッチを入れ、
数分でもソワソワして
できなくても、1分、3分、5分、
10分と次第に伸ばしていきます。

毎日、10分～30分程度できると良いでしょう。



自己洞察瞑想療法の呼吸法は、腹式呼吸のように、極端に大きく呼吸したり、無理して、座禅のように脚を組んだりする必要ありません。

目は開けて行います。瞑想用の音楽やガイド音源などは使いません。

大切なのはあくまで自己洞察を練習することです。

呼吸法は、環境を整え、静かな場所で、毎日10～30分できるといいのですが、仕事の繁忙状態によって安定的に時間や環境を確保できる方ばかりではないと思います。

そのような場合、

- ✓ 電車通勤の方は、電車の中や電車を待つホームで
 - ✓ 車通勤の方は、出勤・退勤時の駐車場で
 - ✓ 会社のお昼の休憩時間に食事前に屋外で
 - ✓ 育児中、子供を寝かしつける添い寝で など
- あなたの環境に合わせ、工夫をしてみてください。

また、呼吸法は何分行えば良いかが問題ではなく、この時間内に、うつ・不安障害などを治すための技術を織り込んで練習することが大事です。

具体的には呼吸を行いながら、「**④**自己洞察」や、テキストの実践課題を盛り込んで練習します。

呼吸法の中で、自己洞察をベースに、注意力のコントロール、衝動の抑制、不快な思考の中断、不快事象を受容するための練習をしていくのです。

トレーニング開始直後は、呼吸法をしながら寝てしまう方もかなりいらっしゃいます。副交感神経が優位になり、リラックスしてしまうことも一因ですが、

意志作用が、十分に働いていないことも原因です。

その都度、落ち込まずに、1分でも2分でも自己洞察ができるよう、何度もトライしていきましょう。

つらい症状や、つらい出来事に打ちのめされ、自分には何もできないと思った時は、呼吸法でやり過ごしてみます。それ以上、状況が悪化するのを食い止めることができますし、習慣的でないゆっくり呼吸法は、意志作用の強化に繋がります。

呼吸だけに集中し、何も考えてはいけない、考えるのは悪いことだと思い込んでいる方がいますが、それは違います。

脳は、危機に備え、待機電源が入っていますので、考えが始まるのは自然なことで、呼吸法では、無意識に思考が回転し続けないうよう練習していきます。

そして、呼吸法は、思考を止めるため**だけに**やっているのではなく、あくまで自己洞察を行う練習の場であることを忘れないでください。

治すためには「呼吸法」は、必須です。毎日できればいいに越したことはありませんが、完璧思考に陥らないことも大事です。

⑥行動時自己洞察

ーテキスト28ページー

呼吸法(安静時)で実践している自己洞察を、行動時つまり現場で実地練習するのが行動時自己洞察です。

行動時自己洞察は、起きている時間をいつでも訓練機会にでき、決意ひとつでどんな時も、自己洞察、どんな時も意志作用の強化ができるのです。

行動時に自己洞察ができないと、自分の価値崩壊のプロセスに気がつかず、病気の症状や苦悩が解消しないパターンを繰り返します。

実際の行動パターンを改善するのは、机上でも、自室でもなくやはり現場です。



皆さんにとって、有意義な練習になるはずです。

特に、重要なのは、「**考えていることの自覚**」です。
今、ここに必要のない思考に気づくことです。

特に、無意識に始まる過去や未来、自他に対しての否定的で「今ここ」で不要な思考は、テキスト11ページの図3のストレス反応の引き金になります。

練習を始めた頃、考えに浸っていたことに、数秒・数分後に気づくことが頻繁に起きると思います。

「あー、また余計なこと考えてたー」とがっかりすることもあります。が、訓練とともに、考えていたことに気づくまでの時間が短縮されたり、

自分から「今、考えてる？考えてない？」とチェックできるようになり、思考を中断できるようにします。



今、考えを止められないのは、あなたの脳のコンディションによるものです。落胆せずに、これから思考を中断する練習をしていきましょう。

⑦ 注意作用を自由に使う

ーテキスト26・43ページー

注意というのは、ある刺激に焦点を当てたり、複数の刺激から、1つの刺激またはその要素に反応したり、一定時間、それを覚えていられたり、維持したりすることができるといった機能です。

テキストには「複数のものに同時に注意を向ける注意の分配が長時間にわたってできないことが心の病気を長引かせています。」(テキスト26ページ19～21行)と書かれています。



そこで、自己洞察瞑想療法の呼吸法では、何か1つの作用に注意を向けるのではなく、複数の作用を同時に観察する練習をします。

なぜならば、うつ・不安障害などになると、同じ思考内容を反芻し、思考の働きばかりに集中してしまう場合があるからです。

思考以外に、感覚、感情、行動などの作用に注意が広げられないことで、長時間、悩み込んでしまったり、

パニック症状が起きた時には、混乱を抜け出す行動ができない原因となったりもします。

そこで、自己洞察瞑想療法では、複数の心の働きに**注意**を向けて**同時に観察**する訓練(**注意の分配**)が必要と考えます。

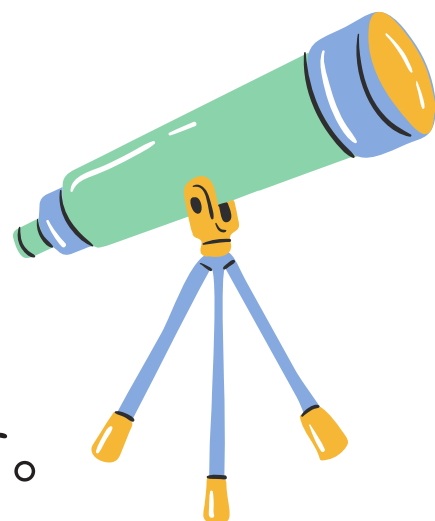
注意の分配の他にも、注意の移動・注意の持続などの**注意の訓練**が、うつ・不安障害を治す技術として自己洞察瞑想療法の呼吸法に、織り込まれています。この練習が、**ワーキングメモリの回復**に寄与します。

不快な思考への集中を中断したり、本来集中すべきことへの注意作用のトレーニングができるのは、単なる呼吸法と大きな違いです。

また、**注意を向ける働き**をするのは**意志作用**（前頭前野）です。

あなたが何に注意を向けるかは、自分がどんな内的な世界を作るかに影響を与えます。

あなたが作った世界は、意識下の脳神経システムにも影響を与えます。



また価値実現の方向に注意を向けて行動できるかにとっても、非常に重要です。

第2セッションでは、注意作用を自由に使いながら、呼吸法の時間を20～60分ほどまで伸ばせるように練習します。

【ワーク2】

あなたが、無意識に考え始めてしまう、不要な思考はどのような内容ですか？

また、不要ではないが、結論が出ない、決断ができないため、長く考えてしまう内容も整理しておきましょう。

Memo

⑧ 感覚・運動傾注法

ーテキスト28・34ページー

感覚・運動傾注法は、行動時自己洞察の1つです。
「感覚」と「運動」の作用を観察するトレーニングです。

このトレーニングは、不要な思考を中断して、今、やるべき行動に集中できるようになるために、有効です。

さて、私たちは、歩くことに慣れてしまうと、自分の足がどのように動いているか、どのように動かせばいいかなど考えなくても歩くことができます。

そのため、脳は、歩くこととは別のことを考えることができます。

手慣れた仕事や家事では、考えごとをしながらある程度できてしまいましたが、いつしかうわの空になって、効率が低下することもあるかもしれません。

テキストの34～36ページには7つの場面での、
感覚・運動傾注法が課題になっています。

7つの場面で、感覚・動きに注意を向けながら、
感情や思考がわいてきたら「それ」を観察します。

感情や思考の中身を広げることはせず、あくまで
「それ」があったと気づき、感覚や動きの作用に注
意を向けます。

考えてはいけないわけではありませんが、
考えだけにならないようにします。

また、味覚を例に挙げると、甘い、酸っぱいなどと
味わう必要はありません。

感覚は、
言語になる前にすでに
あり、言語になるのは
思考の作用だからです。



余談になりますが、食事では「いただきます」も言わず、よく噛まず、味わいもせず、食べ物が口の中に入っているのに、次々と口に押し込んで食べていたりしませんか？



しかし、感覚が十分働くと、「もっと噛んで食べよう」「味わって食べよう」など、良い意味で思考が動き、行動が修正され、その結果、味わう感情や気分も変わるということが起きます。

そして「快」の感覚は、肯定的な感情や気分、思考、行動につながることも多くあるでしょう。

感覚から十分な情報が得られると、思考や行動の質が向上する助けになるメリットもあります。

⑨ 行動活性化手法

ーテキスト45・50ページー

うつ病に限らず、強いストレスを受け続けると、積極的に行動しようという意欲が低下し、部屋の中に閉じこもり気味になる方がいます。最近では、代わりにスマホやパソコン・テレビで動画を受動的に見る時間が長くなる方が増えています。

しかし、そのような時間が長引くと、意志作用の強化はできません。手足を動かし、運動や家事、趣味などの活動をする事で、脳への血流量を増やし、作業することで前頭前野や、ワーキングメモリを活性化しましょう。



また、運動は神経細胞の増減に係るタンパク（脳由来神経栄養因子）を増やすこともできます。

以上の理由から、行動を活性化することは、呼吸法・自己洞察法に並ぶ、必須トレーニングです。

運動や家事、趣味が失いかけた自信を取り戻していくということがお客様によく起きます。

ウォーキングを欠かさず行い、体重を減らすことができたことで、自己管理に自信を持つことができるお客様もいます。

料理などしたことがなかった方が、男女問わずインターネット上のレシピサイトを見ながら、料理のレパートリーを増やしていったり、

掃除や食後の片付けを担当することで、家族との関係を良好に保ったというお話もよくうかがいます。

つらくてもなんとか、
起きて、動きます。

症状がつらくて
起き上がれない時には、
ご自身の**価値**を思い出し、
呼吸法をすることから始めましょう。



**【ワーク4】次に進む前に、あなたの症状を
テキスト237ページ【記録表C】でチェックしましょう。
テキストをお持ちでない方は、「マインドフルネス総合
研究所」のホームページで公開されています→[こちら](#)**

**Q1:あなたが改善したいと強く思ったの症状はどのような
症状でしたか?**

**Q2:あなたが改善が困難と諦めている症状はありましたか?
それはどのような症状でしたか?**

⑩病気の症状と思考・感情

ーテキスト62～65ページー

心理学者・哲学者のウィリアム・ジェームスは、感情を「なんらかの身体活動を伴うこころの状態」と定義しています。

つまり、感情は心の状態のみならず、筋肉、血液、内臓、神経系、内分泌系などの身体活動(反応)を含むもののなのです。

したがって、怒り、イライラ、焦り、不安、恐怖、悲しみ、落ち込みなどのいわゆる不快な感情にうまく対処できない期間が長く続くと、深刻な身体症状を引き起こすことになりかねません。

その症状を「悪いもの」と価値判断し、嫌悪するとさらに症状を治りにくくします。



感情は、何もしなくても立ち上がってくることがあります。

その感情を恐れたり、嫌って見ないふりをしたり、抑圧して平静をとり繕っても、意識下で起きる神経生理学的な連鎖を止めることはできません。

起きてしまった感情は、すぐに止めることは難しいものですが、その感情が何を知らせようとしているのかを受け止め、なし崩し的に感情に流されて、価値崩壊しないことは可能です。

つらい症状を抱えた方は、テキスト62ページの病気の症状と思考・感情の関係を必ず読んでください。

繰り返し読み、ご自身の症状が、訳もなく起きているのではなく、多くの場合、起こるべくして起きる感情や思考のパターンがあることを確認してみましょう。

1～6の反応パターンでは、症状を感じた後、2・3・4では、症状を嫌う思考によってますます不快感情が強化され、

このページでは、過去や将来を悲観的に捉えることで、さらに**不快感情**が連鎖的に起きる流れを整理しています。

症状のつらさにどう対処していいかわからないと、治療効果のあることをする努力を**回避**したり、関係のない対処法(**まぎらし行動**)に走り、それらがさらに別の症状を招くことが書かれています。

お客様によっては、無意識に症状が起きる原因を分析したり、すでに起きた出来事のせいにして、何度も同じようなことを考え続けたり、スマホやインターネットでいつまでも原因を探し続けたりして、脳にますます負担をかけたりする場合があります。

それも、脳にもよくない**まぎらし行動**と言えますし、依存してしまうと行動上の問題に発展していきます。

そのような活動をいくら続けても**意志作用**は強化できませんので中断の努力をしていきましょう。

また、症状が厳しいお客様の多くは、自己洞察瞑想療法を実践して数ヶ月で、症状がよくなることもある一方で、また元に戻るという経験をされます。

そんな時も包んで映すの実践です。

そして、「症状を治す＝自己洞察スキルをマスターする」と毅然とし、症状に振り回されないようにしましょう。

良くない焦りや不安、不信、失望などの感情も、心のスクリーンに映った内容としてそのまま受け容れます。不快な感情を禁じたり、無理やりポジティブな思考に書き換えたりせず、そのまま受容し、価値実現の行動をするのが自己洞察瞑想療法のやり方です。

効果的なやり方を
反復する限り、
脳神経システムには
何らかの変化が
起きているはずです。

落ち着いて症状に対処していきましょう。



また、精神症状(意欲の低下や、思考がまとまらないなど)が慢性化している場合、症状としての自覚が乏しい方がいます。

治療中も「私は、うつや不安障害なんかじゃない」「以前からずっとそうだった」と正当化していると、症状への対処が遅れ、症状が進行しかねません。

病院で治療を受けている訳でないけれど、長期間にわたり、気がかりな症状(不眠や対人恐怖、情緒不安定)がある方も自己洞察瞑想療法を実践され、元気に暮らしていらっしゃいます。

病理的な症状はないものの強いストレス、精神的な苦悩を抱えた方の心身の健康や精神面での成長や成熟にも自己洞察瞑想療法は役立ちます。

なぜならば、自己洞察瞑想療法は、心身の健康と価値・願いを叶えるトレーニング法だと考えれば、全ての人の健康と価値実現につながるからです。



Coffeebreak

ーちょっと休憩しましょうー

コラム：「私が症状から学んだこと」

私が、自己洞察瞑想療法のトレーニングを始めた頃、首から背中へと刺すような痛みが慢性化していました。

それまで、20年以上、痛みから逃れるために、様々な物理療法や整体をはじめとする手技での治療を試してきました。

心理療法に、辿り着いたのは、腰痛に認知行動療法がいいらしいということが紹介され始めたこともあり、

「体と心の痛みは切り離せない」と確信したからです。

しかし、自己洞察の練習をしている間にも、腰や首・背中の痛みや不快感はなくなることはなく、

こともあろうに、ぎっくり腰を起こしたこともありました。



その時に、発見したことがあります。

それは、体の痛みや不快感は、自分で探し続ける限りは、大なり小なり見つかるということです。

そして、私は、無意識に痛みや不快感を探しては、それを嫌悪し「いったいどうしたらいいんだろう」と解決策ばかりを探し回り、自己洞察に集中することができていませんでした。

自分の体には、問題がないところもたくさんあるのに、ある特定の症状にしか注意が向かず、症状があるのはいけないことだと思い込み、嫌悪的な思考を膨らませては失望し、

また自分の痛みの解決策を探し回る、これが私の陥るパターンであり、問題がいつまでも解決しない原因でした。

やがて、すぐにはよくならなくても、症状を無闇に嫌悪したり、恐れたり、戦ったりせず、今の自分にとってはその症状が起きるのは必然であると受け入れ辛抱強く、自己洞察が続けられるようになった時、

並行して実践していた身体訓練法(フェルデンクライス・メソッド)で痛みや体の動きが改善するようになりました。

フェルデンクライス・メソッドは、動きの中での自己洞察と心とからだは本来ひとつであるという前提に基づき、動きの試行錯誤を通し、脳神経システムの学習能力を最大に活用した身体訓練法です。

そして、4年間、私のトレーナーであったステファニー・スピנקというオーストラリア人の理学療法士が、落ちこぼれの劣等生だった私に、粘り強く関わってくれたことが、私のトレーナーとしてのあり方に大きな影響を与えています。

その中で、私が学んだことは、

- ・自分に辛抱強く注意を向け続ける限り、変化は起きる。
- ・よけいなことをやめれば、
好ましい変化は遅かれ早かれ起きる。
- ・たとえ、今、私が願う成果を手にするができなくても、
努力の方向性に誤りがなければ、常に変化の途中にいる。
- ・成果のために何をやるのかも大事だが、
どんな態度で臨むかが成果へ大きな影響を及ぼす。
- ・つらい時も、自分への微笑みを忘れず、
自分に好奇心と希望を持ち続けること。

ということなどでした。

このことは、
自己洞察瞑想療法でトレーニングにチャレンジするお客様
をみても、同じようなことが言えるのではないかと度々
思うことがあります。

私自身にも、更年期のつらい症状があり、今後は、両親の介
護で思い悩んだり、大病する可能性もゼロではありません。

私も、お客様と一緒に、自己洞察のスキルを磨きながら、心
も体も健康でありたいと思っています。





誰のせいにも、何のせいにもしない。

「今、ここ」での行動が
私の未来を変えていく。

人生100年時代を生きる
一生モノのライフスキル
「自己洞察」で。

あとがき

最後までお読みいただきありがとうございました。

1冊でまとめるには限界があり、内容はテキストの前半のポイントに限定されましたが、先に公開した「本気でうつ・不安障害を治す人のマインドフルネス準備編」と合わせると、幾分、テキストが読みやすくなるのではないかと考えています。

この電子書籍を作成するにあたって、さらに何度もテキストを読み込みました。あらためて感じたのは、大田健次郎先生の、極限まで磨き抜かれた数々の表現です。

そして、そこで確信したのは、ポイントがわからないまま、ただ読むのと、ポイントを押さえて読むのでは、得られるものが圧倒的に違うということでした。



本の内容やポイントが理解できずにいた方、
本を読むことに挫折した方、
間違った解釈をしていた方に
届けたいのは、あらためて、自己洞察瞑想療法が

何を目指す精神療法なのか、
何が手段なのか、
なぜそれをやるのか

などの「大きな意味(大意)」です。これらが「具体的な実践法」とかみ合った時、実践の迷いが減り、効果的な訓練が格段に進むと考えます。

すでに、セッションを終えたお客様におかれましては、ひととおり実践したけど、深く理解する余裕がなかったという方も多いと思います。

そのため、この電子書籍を読んでみて、「え、そういうことだったの?」「思い違いをしていた」ということもあるかもしれません。



これまで、お客様とセッションしている時、

- ✓ テキストの○ページに書いてるのに、
読んでないのかな？
- ✓ どうして本に書いてあるとおりにやらずに、
余計なことをやるのだろう？
- ✓ なんでそんなに難しく考えて、簡単に諦める
のだろう？

と思うことが何度もありました。

レッスンには、時間的な限界があり、また、指導内容
が届かないこともあり、もどかしい思いもありました。

お客様には、早く治したい、もっと簡単に治したい、
という焦りがあったことでしょう。

「なるほど、本に書いてあるのはこういうことだった
のか」と腹落ちするまでの時間を短くできれば、もっ
と充実したトレーニングができたのでは？



そんな思いが私にはずっとあります。

しかし、効果的なトレーニング方法はあるとしても、「より早くマスターしてやるぞ」と囚われた態度では、自己洞察をマスターすることは困難です。

目的や目標は必要ですが、囚われすぎたり、結果に駆り立てられたり、一喜一憂ばかりしていても、自分の心の内奥をイメージすることはできません。

症状がよくなるしない、スキルが身につかない自分に失望し、混乱したりもする時も、自分に対して、慈悲深く、辛抱強くあって欲しいと思います。

自己洞察瞑想療法で挫折しない人の特徴に「何年も苦しんできて、いろんなことを試したけど治らなかった、もう自己洞察瞑想療法で最後にしたい」「これしかない」という本気の決意と、自分がよりよく変化していく「学び」への興味・好奇心(ワクワク)があること が挙げられると思っています。

私は、教えることを仕事にしてきましたが、苦悩を抱えたお客様が、トレーニングを苦行とせず、希望と興味を持って学べる方法を常に模索しています。

これまで、多くのお客様に出会い、一緒にたくさん
のことを学ぶことができました。

すでにレッスンを終えられたお客様の一部ではありますが、体験記録を寄せて下っています。**下記の画像をクリックすることでご覧になれます。**



うつ・不安障害などから回復されたお客様が「自分の体験が誰かの役に立つのなら」「トレーニングの励みや希望になるのなら」と書き残してくださった貴重な記録は学びの宝庫です。

この電子書籍は、単にテキストを解説しているのではなく、私が多くのお客様のサポートの実体験の中で気づいたこと、学んだことの中からより多くのお客様に役立ちそうな内容を盛り込んだものになっています。

したがって、この電子書籍はこれまでのお客様と一緒に書いたものとも言えます。

これまで、熱心に自己洞察瞑想療法のトレーニングを重ねられ、今もなお、日常生活で自己洞察の練習を重ねていらっしゃる皆様に心より敬意を表します。

いずれも「マインドフルネス精神療法」(一社マインドフルネス精神療法協会発行)に正式に投稿されました。より多くの方にお目通しいただければ幸いです。

マインドフルネス瞑想療法士 羽利 泉

参考文献

大田健次郎(2013)『うつ不安障害を治すマインドフルネス』
佼成出版社

大田健次郎(2015)『マインドフルネス精神療法』第1巻第1号

大田健次郎(2012) 『マインドフルネス心理療法入門』一式

大田健次郎(2016)『深いマインドフルネスのための西田哲学入門』

大田健次郎(2017)『マインドフルネスSIMT基礎講座』一式

ジョン・A. シンドラー (2004)
『「こころ」と「身体」の法則
—伝説的名医シンドラーが遺した知恵』

アーリック・ボーザー(2018)
『Learn Better — 頭の使い方が変わり、学びが深まる6つのステップ』

ジョン J. レイティ , エリック ヘイガーマン(2009)
『脳を鍛えるには運動しかない』



【プロフィール】 うつ・不安障害を治す マインドフルネスで あなたの未来を変える トレーナー

羽利 泉
(はりいずみ)

金沢大学教育学部卒業。保健体育を専攻し「自覚的疲労」を研究。
大手スポーツクラブ運営企業でフィットネス指導とチームマネジメントを
経験するも、過労にて体をこわす。その後、通信企業、食品メーカーのお
客様サポートセンターにて、ハードなクレーム対応やチームマネジメント
オペレーターの採用・教育、コンサルティングに関わる。

プライベートでは、ギャンブル依存症の夫との離婚を経験。婚姻期間中に
複数の心理学の理論やカウンセリング・コーチング・メンタリングなどの
対人支援の技術を体得し、離婚後に企業研修の研修講師となる。社内講師
時代から含めて、北海道から沖縄まで**1,400**本以上の研修に登壇してい
る。分野はコミュニケーション・リーダーシップ・メンタルヘルス・ハラ
スメント防止、問題解決、業務改善など多岐にわたる。

2015年からは、認知行動療法の流れを汲むマインドフルネス精神療法の
セラピスト、身体教育法フェルデンクライス・メソッドのプラクティショ
ナーとしても活動。長年うつ・不安障害の症状に悩む方を**6**ヶ月～**1**年半の
スパンで支援し、再発させない本質的な症状改善のトレーニングに関わり
効果的なトレーニング・コースを開発している。

住んだことがあるのは、東京・神奈川・千葉・茨城・兵庫・奈良。旅した
ことがあるのは**42**都道府県。**2015**年より石川県金沢市在住。
高齢の両親、パートナー、うさぎ（男の子）と暮らしている。

この電子書籍は、

「うつ・不安障害を治すマインドフルネス　ひとりでできる自己洞察瞑想療法」大田健次郎著（佼成出版社）を楽に読みこなすためのガイドブックです。

言葉では伝えられない部分も多く残っていますので、動画学習や個別のレッスンもご利用ください

ホームページからは無料相談も承っています。



2021年10月18日発行

発行人：株式会社ラーニング・ライツ　羽利　泉

E-mail: izumi.hari@gmail.com

本教材、および登録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたあなた自身のために役立てる用途に限定して提供しております。

教材に含まれているコンテンツを、その一部でも、書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。