

本音

(参照:『うつ・不安障害を治すマインドフルネス』佼成出版社、p113)

<p>① 嫌悪系</p>	<p>★必然のものを嫌悪して見たり聞いたり考えたりする。</p>	<p>◆嫌悪、不満、憤怒、うらみ、増悪、しつと（他人の幸福、優れた点を嫌悪）、劣等感（自己嫌悪）、否定、攻撃心、批判、拒絶過敏（自己批判、拒絶を嫌悪）、絶望、不安、予期不安など。</p>
<p>② 執着系</p>	<p>★快楽を求めて自己や他者の価値を崩壊させるものに飛びつく心理。知る局面でも行動選択局面でも働く。</p>	<p>◆執着（過度の重視＝利益、もの、技術、ノウハウ、学歴、プライド、見栄、外聞、めんつ、名誉、傷つかないことなど）、逃避、回避、依存、怠け、甘え、一時的な苦痛軽減欲求（根本的な方向で解決せず苦痛をある手段で短期的に軽減したい欲求（無茶く、飲酒、自傷、暴力、器物破壊、強迫、異性交際など）。</p>
<p>③ 不知系 無知系</p>	<p>★自己の作用、自己自身、世界の中の自己の立場についての知識がないこと。</p>	<p>◆自己についての不知の例 イ) 意志的レベルの不知＝今ここ、種々の作用と対象、対象的に思考された自己と自覚的自己、意志作用、神経生理学的フュージョン（連合）などの真相を知らない。 ロ) 叡智的レベルの不知＝場所としての自己、真の自己を知らない。</p>
<p>④ 不信・慢心系</p>	<p>★広い立場から確かな治療法、支援者をよく知らずに不信や慢心を持つ。うぬぼれ、自慢、過信。</p>	<p>◆自己や治療法についての不信の例 自己の不信（自分の持つ潜在的な能力、治る力のあることを信じない）、治療法不信（治療法の存在を知らない、不信・慢心により学習しない。支援者の不知や不信（医師、心理療法者、治療スタッフ、家族、その他の支援者の不信、自分の方が優れているという慢心）。</p>
<p>⑤ 善悪判断基準 行動基準系</p>	<p>★広い世界の立場でなく、自己の独断による自己や他者に対する命令、助言、指示、行動規範、ルールなどの行動基準と善悪の価値基準。</p>	<p>◆(A)行動基準（行動の指示、指針、ルール） イ) 他者から自己に向けられていると思っている行動基準 ロ) 自己から他者への行動基準 ハ) 自己から自己への行動基準 (B)善悪判断基準 ある直接経験を善悪とする判断基準。</p>