

セッション1

セッションがすすむにつれて、だんだん深い洞察（観察と新しい気づき）を加えていきます。

一生続けると、うつ病になりにくいSIMTのトレーニングです。

家庭や職場での人間関係も変化します。

マインドフルネスSIMTは、すべての人が一生続けたほうが、社会的貢献をしていくすべての人の共通の心の使い方のモデルを提案しています。西田哲学に基づきます。

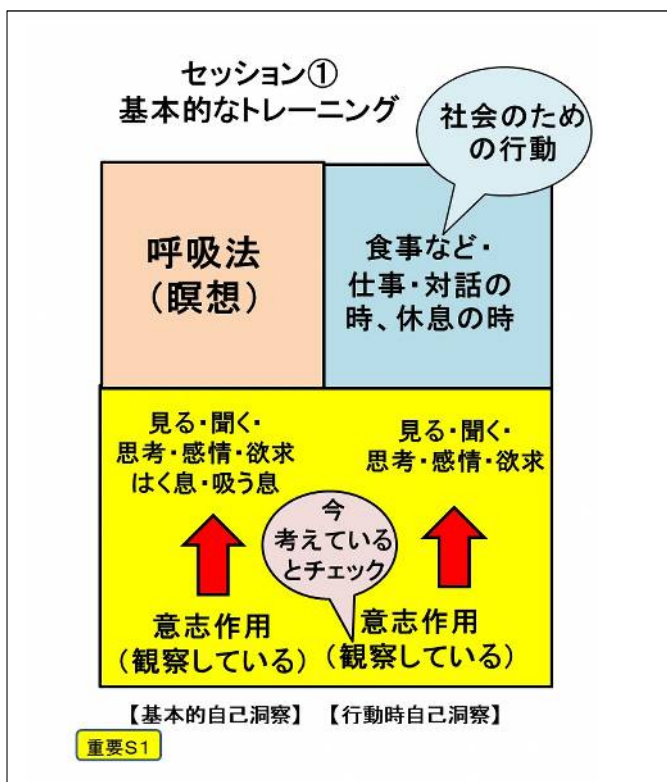
いつも、

ポイエシス（社会建設行動）を実行する時に、同時に

プラクシス（自己の内面を観察して成長させる）を実行します。

同時に進行するという西田哲学を理解し、実践しましょう。

1. まず、呼吸法を毎日5－10分します。病気や何かを改善したい人は毎日30分くらい実践します。吐く息を長くします。
2. 起きてから就寝するまでの家庭・職場での生活場面（ポイエシス）の中で、心の内に起きる意識作用（感覚、思考、感情、欲求などを時々、観察します。（将来は、常にプラクシス）
3. 必要な思考であると意識しないで、無用なことを考えることがよく起こります。まず、思考しているかいないかをチェックしたり、行動中に感覚に意識を向けている練習をします。



詳細は
大田健次郎「うつ・不安障害を治す
マインドフルネス」佼成出版社