

セッション2

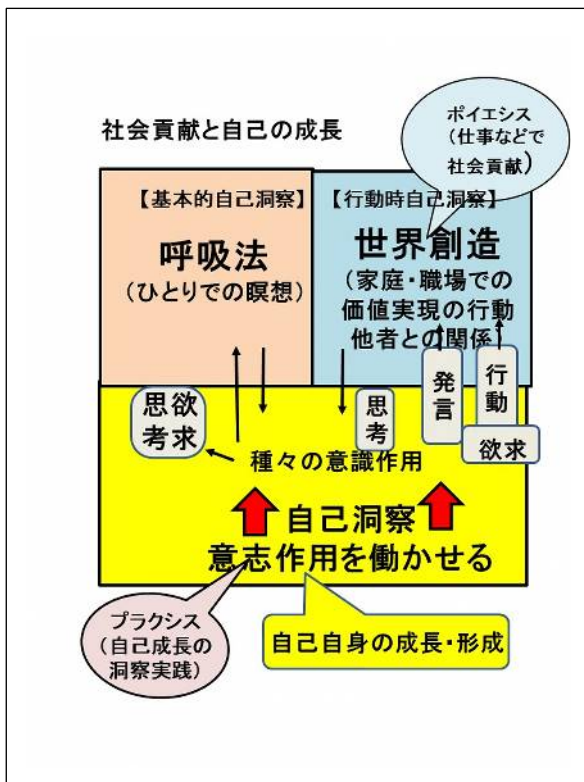
セッションがすすむにつれて、だんだん深い洞察（観察と新しい気づき）を加えていきます。

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。

家族や職場で人生の価値を実現しようとして言葉を発したり、行動したりして社会建設をしています。

まさにその時に、自分の心の働きを観察していて、自己の心の成長をはかります。社会的活動（ポイエシスという）と自分の成長（プラクシスという）が同時に進行するということを理解し、実践しましょう。

- ★対人場面や仕事の場面では評価判断する
 - 相手の言葉・行動は何を表現しているか
 - 自分の考え・欲求・行動は価値実現か価値崩壊か



いつも内面で自己洞察(プラクシス)しながら、家族・社会に貢献できる行動(ポイエシス)をします。

生涯、社会・家庭のために、自分の心をうまく用いる自己を成長させます。

- ★呼吸法の時に静かに坐って、しっかりと観察。
- ★行動時は瞬間的に自己洞察。見る局面だけでなく、考える局面も行動の局面も。

(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)