

セッション3

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。

ポイエシス（社会建設行動）しながら

プラクシス（自己の創造・成長）が同時に進行です。

人はみな

「今ここにのみ生きるのです。」

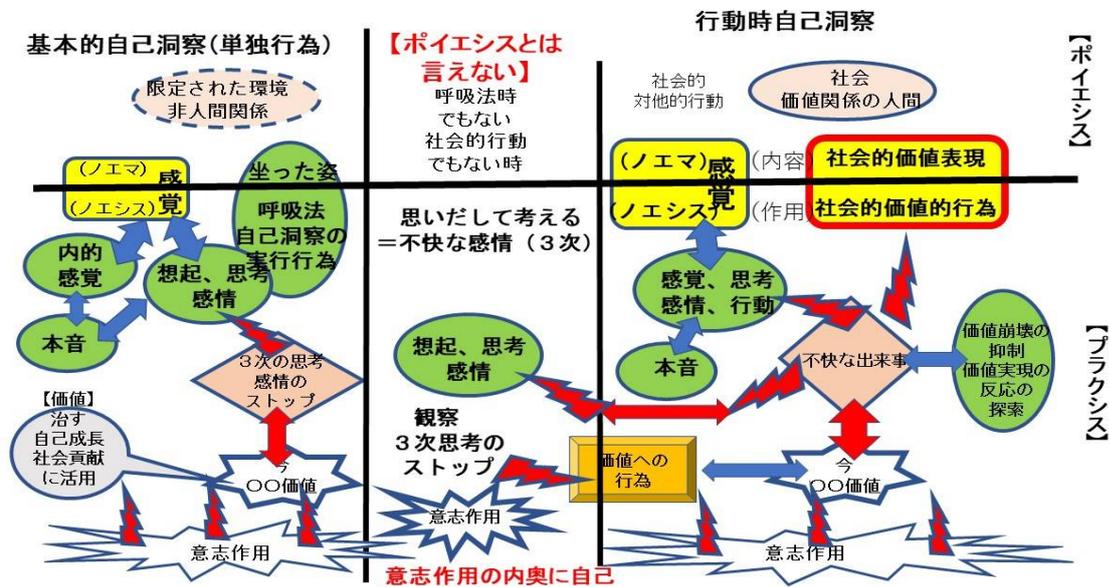
生きるのは家族のため社会のために行動する」

のです。

嫌なことがあったと思い出して嘆く考えを暴走させるとつらい感情（3次の感情）が起きます。心身にストレス反応が起きて、症状を悪化させます。建設的な行動をしておらず、賢明な有様ではありません。

呼吸法（瞑想）の最中や、そうでない時にも、3次の感情を生み出す思考に気づいて、ストップして、価値的行動に意識を向けます。それが意志作用です。その奥に自分（意志的自己）が働いています。

（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）



意志作用の奥に主体が意識される