

セッション4

人は社会（世界）の中で生きていくので、自分も社会のために働きます。
 それで、喜びを得ます。
 社会建設行動（ポイエシス）しながら
 自己の創造・成長（プラクシス）をします。
 2つが同時に進行です。
 ポイエシス即プラクシスです。

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。
 「〇〇のため」＝「価値」です。各人が自分で選択した人生の目的です。
 価値のために建設的な行動をします。同時に自己を作ります。

呼吸法（瞑想）の最中は、【自分を成長させる】価値や【治す】価値が想起される必要があります。
 瞑想時に練習して、本番の【価値実現時＝家庭、職場、友人知人の中】で、実際に価値実現の反応をすばやく探索して、行動で表現します。
 社会的行動の場では、感覚による情報受け取りと行動表現はほぼ同時です。
 ゆっくりと観察をしているヒマはありません。すぐに、言葉や行為で応答する必要があります。
 そのように、現在進行形で入力と出力とを同時に観察・表現します。それがSIMTです。
 （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）

