

セッション5

この瞬間、今、自分で選んだ価値の実現のため
 対外的な社会建設行動（ポイエシス）しながら
 自己の創造・成長（プラクシス）のための自己内面の観察が同時に進行です。
 ポイエシス即プラクシスです。

社会建設行為は、瞑想の時ではなく、家族や職場での人間関係の場面です。「家族、職場、社会を傷つけないようにして社会建設のための行動をする」のと同時に
 そのようにできる自分を形成（成長）させていくのです。

瞑想時に自己形成の練習をして、本番の【価値実現時＝家庭、職場、NPO活動など】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思考、行動表現はほぼ同時です。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。セッション5までにSIMTの基本を学びます。

（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）

