

## セッション6

第6セッションの主なテーマは、思考と本音です。

本（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）のP113に本音の一覧表があります。

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）が同時に進行ですから、本音も思考、行為の時に、同時に観察します。

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。

特に、こういう時に、観る、考える、行為する瞬間に「本音」が発動されます。

それによって、観方、考え、行動が影響されて結果として、自分が苦しんだり（精神疾患が改善しない）、他者を悩ませたりします。

★本音は、観方、考え、行為に影響する原因の位置にあります。

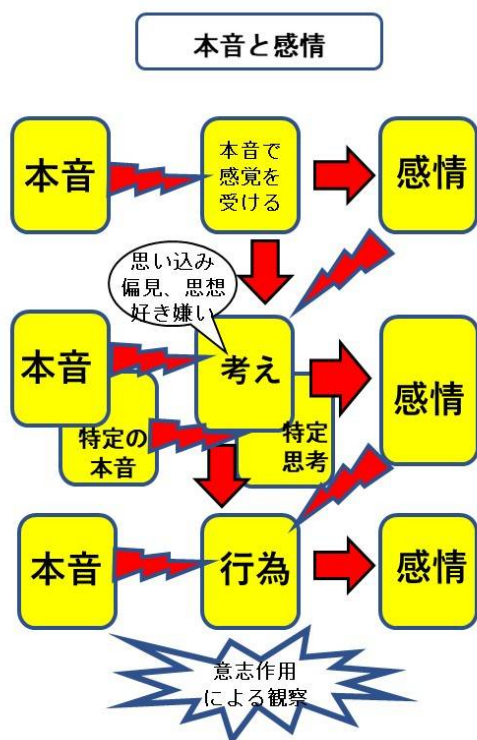
★感情は、結果の位置にあります。

瞑想時に本音の観察をして、本番の【価値実現時＝家庭、職場、NPO活動など】で、実際に本音に気づき、価値実現の反応をすばやく探索して、行動（言葉、身体行為）で表現します。

「本音」は、過去の育ち、教育、学習、体験によって形成されて、変えることは容易ではありません。

しかし、苦しむ結果にならないような反応はとることができますので、それを訓練します。

（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）



本音の階層		
	執着・むさぼり	嫌悪
感覚レベル	感覚を執着 例：見たくてたまらない	感覚を嫌悪 例：みるのが嫌
思考レベル	思考内容に執着	思考内容に嫌悪
欲求レベル	したい欲求	したくない欲求
行為レベル	行動を執着 例：依存	行動を嫌悪 例：回避、逃避
人物レベル	自己や他者の人物に執着	自己や他者の陣別の嫌悪