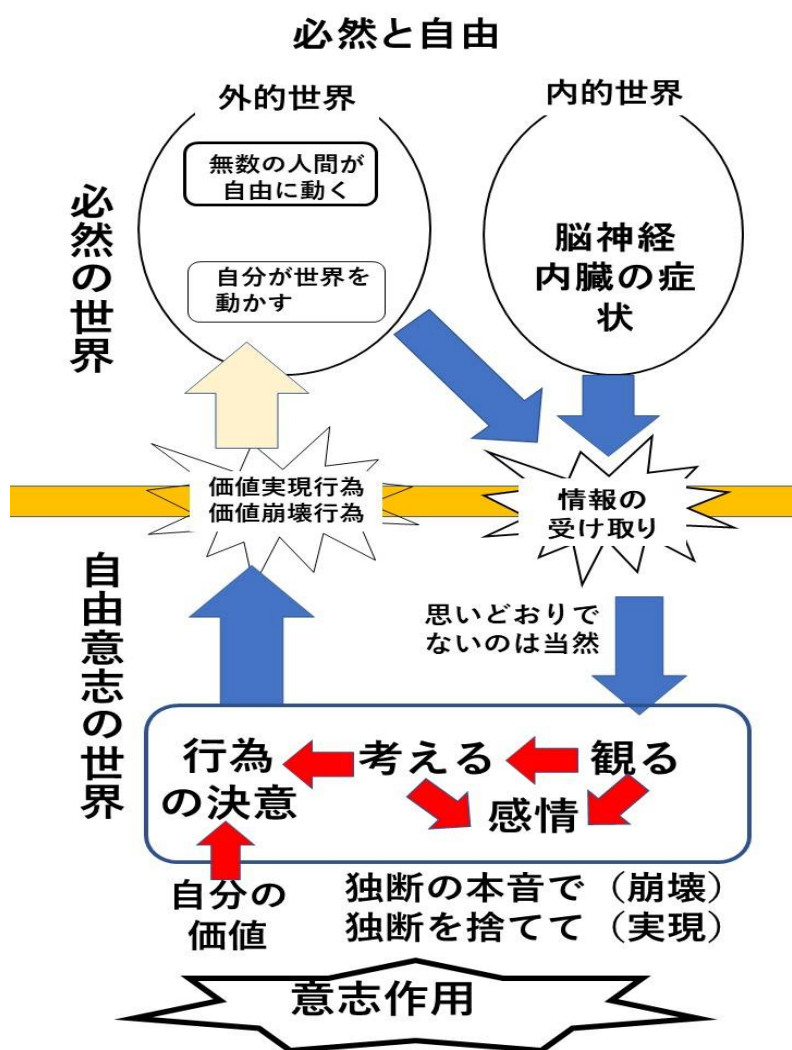


セッション7

第7セッションの主なテーマは、不快事象の受容です。感覚によって知る世界は、無数の人間が自由に（エゴイズム的に）動いた結果です（必然の世界といいます）。だから自分にとって思いどおりでないのは当たり前ですから（必然の世界）、不快であっても、逃げずに受け入れて、世界の中に、自分でできること（価値）を見つけて、行動していくのが人生です。

私たちの人生は、必然の世界の中で、自由意志を行使して世界を造っていくことです。観る世界が不快であっても、つらくても、世界の中で生きていくように考えて行動していかなければなりません。



観るものが不快であっても、逃げずに受け入れる心を成長させて、自分は、自分で選択した価値の実現に向けて自由意志で行動できます。

こうして、人生とは、必然の世界の中に自由意志の世界があるといえます。

これが難しい場合には、他者と自分に独特の評価基準や行動基準があります。本音、独断といいます。

本音を観察して、自分と他者が不幸にならないような心の使い方を身につけて、社会のために、考えて行動して家族や社会のために生きていきます。

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