

## セッション8の重要なポイント

第8セッションの主なテーマは、新しい生活への旅立ちです。そのために、あと少し学びます。

衝動的な連鎖をやめて、建設的価値実現的な連鎖ができる自分を作るのです。

感覚によって知る世界は、無数の人間が各人の価値実現のために本音で自由に動いた結果です（必然の世界）。世界が創造されていきます（ポイエシス）。だから自分にとって不快であるのは当然ですが、自分も世界を創造（ポイエシス）していきます。不快であっても逃げず、世界の状況と自分の価値、本音、意識現象のすべてを観察しながら（プラクシス）、世界の中に、自分の価値のために行動（ポイエシス）していくのです。

常に世界の創造をしながら自分の内面を洞察し成長させていきます。よりよく世界を創造できる自己を作るのです。

まだ、改善できない内面のスキルがあれば、自分で改善計画を作り実践してみて、効果を測定して、計画を変更していきます。長期的な目的実現の意志作用の活性化です。（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）

