

## セッション9の重要なポイント

第9セッションの主なテーマは、自己と社会(世界)の関係と、自分の意識作用が世界を変動させる全体関係を理解することです。

これまで、トレーニングしてきたことを大きな視点から理解します。

自分は感覚によって世界から情報を得て(観る)、自分の人生価値を実現するためにはどうするか考えて、言葉や行動で外部に働きかけます(行為)。

こうして、自分は世界を変えていきます。

現実の社会でのありさまは、観て、考えて、行為することが同時です。観て行為する、行為して観る、観ることと行為することが一つです。観ることと行為することが一つであることを直観(行為的直観)といいます。

現実の対人場面では、直観で進行します。素早く見て行為し、行為し見る、ということですので、これまでトレーニングしてきたことを、実際にできるように習慣化するのです。

だから、対人場面で、相手の表情、言葉を見聞きしつつ、同時に内面で自分と相手の本音を気づきながら素早く考えて、どのような言葉や行為をするか決断します。

自分は世界の中にいる。

世界は無数の「自分＝他者」がいる。無数の人間がもの、サービスを作る。

自分は世界から作られたもの、サービスをもらい、自分はものやサービスを提供する(作る)。

自分の心の中に、世界を映して観る。考えて、外部に向かって言葉を発し、行動をする。つまり、自分のことば、行動が世界を変革させている(作る)。

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

