

## 発表内容の概要（中安浩介）

### SIMT 実践時における「価値・願い」と葛藤・苦悩 —意志的自己から叡智的自己へ—

自己洞察瞑想法（以下 SIMT）において、自分自身の価値や願い、つまり「治りたい」「症状を改善させたい」といった気持ちは大変重要であるが、同時に葛藤や苦悩を生む原因になりうると考え、考察を試みた。自分自身の体験の分析、仏教的視点からのマインドフルネスに関する論述、脳科学における研究を参考とし、意志作用を「現状を嫌悪し、症状や感情を抑え込む」という方向から、たとえつらい症状・感情があり、それを嫌悪してしまう自分がいたとしても、そんな自分を含めて「ただ今の状態をあるがままに観察し、それに基づいて今できることを選択し実践していく」という方向へと働かせることで、その葛藤や苦悩を和らぐ可能性があることを示した。またそれは意志的自己から叡智的自己への発展を促すポイントにもなりうると考えた。