

## マインドフルネス精神療法の全体の目標

この発表大会は、すべて日本的マインドフルネス、SIMT にかかわる。発表のすべてにかかわることをまず、記載しておきます。

### マインドフルネスは心の病気の人の支援だけではない

マインドフルネスは、心の病気の人だけのものではない。専門家もパワハラ、セクハラ行為をし、弱い人をいじめ、良きものを排斥し、エゴイズム、自己中心性の行為をして、家族や職場の人を苦しめ、抑圧している。社会の発展を阻害している。ある意味ですべての人が精神を病んでいる。自分は何も悪いことをしていないという「病識」のない専門家。専門家のエゴイズムとは、どういうことなのか、どうすればいいのか、一言でいえば「至誠」だという。西田哲学に学ぶ。

至誠で観る、至誠で考える、至誠で行為する。

独断を捨てて見、独断を捨てて考え、独断を捨てて働く(行為する)。

### 思いどおりにならない世界、しかし自由意志で自分の生きがいを見つける

人生を生きていくうえで必要な心の使いかたは、3つの局面がある。内外の情報をとらえる(観る)局面があり思いどおりのものではない。しかし、その世界の中で、自由意志により考える局面があり、行為する局面がある。マインドフルネスは、元来は、自分のこころを観察して苦悩から解放されて、他者の苦悩解放の支援をするものである。そういう総合的な生き方である仏教や禅、念仏などにあつた心の使い方が、日本古来のマインドフルネスであつた。観る、考える、行為するのは何か、自己である。どのレベルの自己であるかによって、観る、考える、行為することが違ってくる。

### 自己の階層

西田哲学によれば、その自己の浅いものから深いものまであつて、判断的自己、知的自己、意志的自己、叡智的自己、人格的自己がある。ブームになっているマインドフルネスは、知的自己レベルが多い。人生に必要な心の用い方の一部になっている。だが、人生には苦悩が多い、一部の心の用い方では長い人生を生きぬいていくことは難しい。ポイエシスの現場における活用も限界がある。現実の社会には、深い自己の苦悩で解決できていない問題が多い。

### 今この3つの局面を成長させる SIMT

人生のすべての局面、観る、考える、行為する局面をカバーするマインドフルネスが必要である。これをマインドフルネスを基礎にした自己洞察瞑想療法(SIMT)という。

すべて人は、世界の中に生まれ、世界の創造に参画して生きる。自分で選んだ価値を実現してゆく。実現すべき価値は、各人が選んだ職務である。これを実現していくことは、世界創造(ポイエシス)である。それぞれの産業領域のスキルが必要である。

一方、これまでの教育で軽視されているスキルがある。世界創造の時に、すべての人に必要なスキルがある。価値実現のために働く時に、観る、考える、行為するための心が用いられるので、スマートな心の使い方のスキルである。世界を創造していく自己を作る。世界を作る自己を作る、自己の心の成長のことを「プラクティス」という。自己成長、自己創造である。現実には、ポイエシスとプラクシスは同時に進行することができる。

## 発表内容の概要（大田健次郎）

### 「マインドフルネスの実践体験

#### － 意志的自己から叡智的自己まで」

日本的マインドフルネス、SIMT は、西田哲学を参照して、すべての人の自己成長スキルのモデルを提案している。上記のような、すべての局面の自己成長実践の日本的マインドフルネスのありかたの詳細を説明する。

そして、会場で、意志的自己の意志作用の瞑想を行う。叡智的自己の行為的直観の瞑想、人格的自己の創造的直観とはどうなるかを試験的に説明し、そのつもりになって瞑想してみる。