

## うつ病、燃え尽き予防のマインドフルネス実践

【洞察実践①】 ゆっくり呼吸法	細く長くゆっくり息をはき、吸うのは自然にすばやくすう方法。ゆっくり呼吸を行いながら、以下の自己洞察法を行う。
【洞察実践②】 自然の呼吸観察法	自然の呼吸を観察する方法。呼吸を観察しながら、以下の自己洞察法を行う。
【洞察実践③】 包んで映す	見えるもの、音も、考えられた思考内容も不快な事も心(の場所)に包まれていて、意識の野(心のスクリーンのように)映されている。心はすべてのものを映す「鏡」で、心は意識されるものを受け入れている、包みこんでいる「器」「海」。
【洞察実践④】 思考のチェック	今、考えているか、考えていないのチェックをを毎日、何回か行う。
【洞察実践⑤】 感覚・運動傾注法	今の瞬間の行動中の感覚に意識を集中する。解決のない悩み、無用のことを考えていない。毎日、何回か行う。
【洞察実践⑬】 思考の観察と解放(意志作用)	毎日1回、わざわざ、思考(直前の食事のこと)作用を起して、それを放す(止める、注意を他のものに転じる)トレーニングを行なう。
【洞察実践⑰】 考えられた自己は 真の自己ではない	自分そのもの、自分の存在全体について嫌悪、否定する思考をすることがある。自己嫌悪、無価値、低い自己評価、「死ぬしかない」など。そういうふうと考えられた「自分」は思考作用の対象、つまり、精神現象の一番表面。本当の自分は、思考している奥に(包む場所のように)ある。自己存在について嫌悪、否定の考えが浮かんだら、考えが出たことを観察して中断して、価値実現の行動に意識を向ける。
【洞察実践⑲】 小さな不快事象の 受容	いやなことが起きたら、すぐに衝動的な反応をせずに、何が意識されているか名前(考え、感覚、感情、身体反応など)をつける。いつもの態度、行動(まぎらず、衝動的)が出たのを観察するが、しれをせず、価値実現の行動を選択する。
【洞察を深める③】 種々の心理現象の観察	次々と移りゆく「今ここ」の瞬間における、自分の心理現象のすべてを現実 に観察して、名前をつける。 繰り返し観察して違いや前後関係、意識下のストレス反応を知る。
【洞察を深める⑤】 感情の連鎖を観察(1次2 次3次)	会話とか、出来事で感情(1次)が起きた時、自分は行動する。その行動をした直後に、さらに感情が高まる(2次)。何時間(翌日、1か月後、1年後)かの後に、思い出して考えて、ネガティブな感情(3次)を起こす。この思い出し思考・感情(3次)に早く気づいて中断する。
【洞察を深める⑧】 自己洞察を入れる(要約 法)	日常生活の行動中で、何回か「自己洞察」(意志作用)を入れる。☆呼吸法の中で自己洞察を入れて、感覚、思考、感情、身体反応、気分、欲求(呼吸法を止めたい、あれをしたい)、行動(呼吸法の実行)などの作用や本音を「今」の瞬間に観察する練習をする。それと同様の方法で行動中に自己洞察を入れる。 ①自己洞察(自分の心の点検、洞察)の意志を起こす。 ②考えている、考えていないの観察をする。⇒【洞察実践④】

	<p>③心の観察をしようという意図を起こす。何か④⑤の刺激を感じて自己洞察をする①の意欲を起し、①②⑤以下を行ってもよい。</p> <p>④心にあるもの⑤に気づきます。</p> <p>⑤呼吸、見る、聞く、考え、感情、身体反応、症状、衝動的欲求、衝動的決意などに気づく。</p> <p>⑥内容(対象)と作用を観察して、作用に名前づけする。観察の時、嫌悪などの評価をせず、おさえつけず、逃げず(本音である)に観察する。</p> <p>⑦先行刺激を観察する。行動への欲求が起きた時それをしたらどうなるか後続行動の結果を推測する。</p> <p>⑧背後にある本音(嫌悪、回避、執着など)を観察して 名前をつける。</p> <p>⑨目の大切なことに意識を向ける。目の建設的な(価値実現)行動を選択して実行する。</p> <p>(目の大切なことにもどれなければ④からの観察を続ける。)</p>
--	--

大田健次郎「うつ・不安障害を治すマインドフルネス」佼成出版社による