

第三回 『心を"今"に向ける』

早稲田大学人間科学学術院

熊野 宏昭



『ストレスに負けない生活』より

マインドフルネスとは

- 今の瞬間の「現実」に常に気づきを向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情には囚われないでいる心の持ち方、存在の有様。
- 「現実」には、思考、感情、身体感覚、記憶などの私的出来事も含まれるが、公的・私的出来事を問わない対象と「観察する自分」との間に、さらに解釈や評価をする思考・イメージ・感情などが入り込んできて、それらを現実や自分と取り違えることで、あるがままに知覚できなくなり、「妄想」の世界が広がってしまう。
- そこで、マインドフルネスを実現することで、現実や自分の実像が捉えられるようになることを目指す。

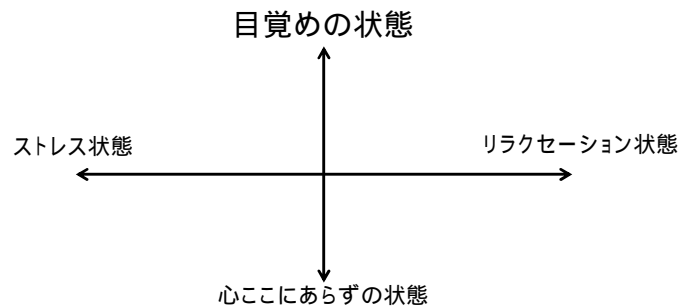
だるくて仕方ないAさん(50代女性)

- A) お掃除とか、お茶碗洗いとか、やってみただ、なかなかうまくいかない。集中、集中と言いつつ聞かせるけど、「なんでお掃除しなくちゃいけないの」「なんでパチンコじゃないの」。しまいには嫌になって止めてしまう。雑念がわくのがよくないんだらうと思って、色々工夫をしてみたけど、なかなかうまくいかない。
- Th) 単純だけど面倒なことをしようとすることで、雑念が多いこと、雑念をなくするのは難しいことに気づいたことが大切。でも、そこで雑念を押しつけようとするのはいい方法ではない。気づいた時点で、目の前に作業に戻る。
- A) 集中と思うけど、またすぐにそれで、繰り返しているうちに嫌になる。
- Th) 今は置いておいてと思って、そっと戻る。何度それでもいいし、雑念が出てくるのは悪いことじゃない。考え続けるとよくない。それを繰り返していれば、段々雑念につかまらなくなり、気が重くなることも減ってくる。

横に置いておいて

- A) 考えることと、考え続けることは違うと言われて、考えすぎることはなくなって、嫌な気持ちになることも減りました(元気なさげ)。
- Th) それはとてもよかったですね。
- A) ただ、町会でどうしてもご一緒なくてはならない方で、どう考えても相手の言っていることがおかしいと思う人がいるんです。これまでは言い返したりしていたんですが、考え続けないようにと思って、何か言われても、そういうことがなかったように振舞うようにしました。それで気は楽になったんですが、これでよいのかどうか分からない。
- Th) 考え続けるのは巻き込まれている状態。でも、排除して見ないようにするのはいい手じゃない。心を閉じてしまって、逆にいつまでも苦手意識が続くことにもなるから。「世の中色々な人がいるから、嫌な気持ちになったり腹が立ったりするのは当然と自分の気持ちを認めてあげて、でも今は町会の仕事をしているんだから、ちょっと横に置いて、早めに片付けて帰ろう」と思って下さい。

目を覚まし、瞬間瞬間の自分に帰ること



考えることと、考え続けることの違い

- A) 先生に言われたように一生懸命やっているけど、一つのことに集中するのが苦手みたいで、耐えず浮かんで消え浮かんで消え。ずっと考え続けているようです。
- Th) それに気づいたのはとてもよかったですね。
- A) おかげさまで家の中がきれいになった。車の運転も30分くらいならできるようになった。お料理も簡単なものなら、家事は30分くらいしか続かない。それくらいの時間なら、あまり苦にならなくなった。でも前はもっとできた。
- Th) それでとてもいいと思います。急には変わらないから、考えることと、考え続けることは違う。考え続けることが減った結果、あまり苦じゃなくできるようになったのだと思います。

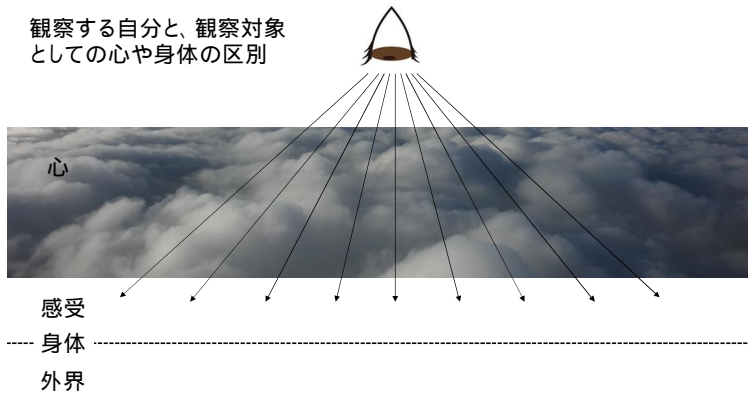
マインドフルネス瞑想の実践法

- 背筋がずっと伸びて、その他の身体の力はすべて抜けている姿勢をとる(下腹に少し力が入る)。
- 呼吸に伴う身体の動きに静かに注意を向ける。
 - 呼吸は「ゆったりと」くらしにして、なるべくコントロールしない。
 - お腹や胸あたりの動きに注意を向け、「ふくらみ、ふくらみ」「ちぢみ、ちぢみ」と、感覚をそのまま感じ取る。
 - 気づきが追従し、木の葉が風でそよんでいるように、身体がただ膨らんだり縮んだりしているといった感覚が生じることもある。
 - 雑念、五感、感情などに引き込まれていることに気づいたら、ラベリングをしてそっと呼吸の感覚に戻ることを繰り返す。
- さらに注意をパノラマ的に広げて、気づきの対象になる私的・公的出来事の全てを同時に捉え続けるようにする。



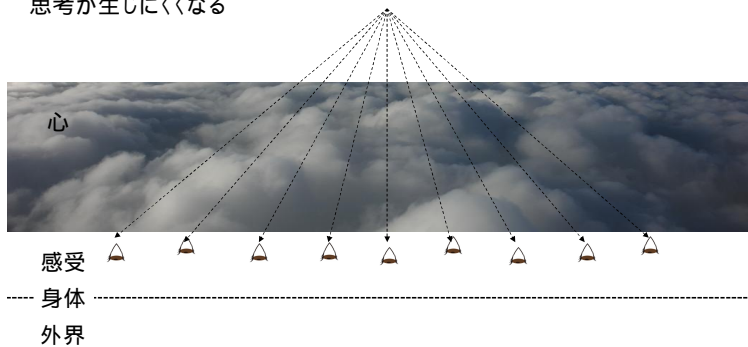
脱フュージョン = 距離をおく

観察する自分と、観察対象としての心や身体との区別



場としての自己 = 注意を無数に分割する

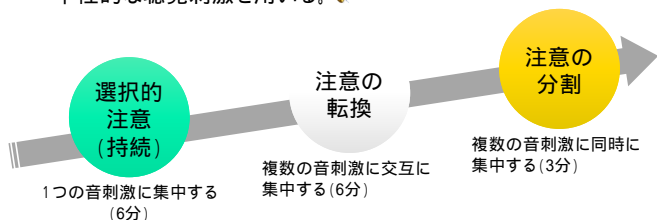
心のキャパシティが消費され、思考が生じにくくなる



こんな方法 (注意訓練) もある

- 外的な中性刺激を使った模擬訓練 -

- 注意訓練の目的
注意のコントロール力を身につけることが目的。気晴らしには用いない事を前提に訓練を行う。
- 注意訓練の方法
中性的な聴覚刺激を用いる。🔊



- 自動的に閉じてしまう心の扉を、開けておくことによって、現実との接触 (プロセスとしての自己) が始まる。

自由連想タスク

- 思考を見ること -

- 今から少し時間を取って、普段よく使う言葉のリストを読み上げていきます。
 - その際に、あなたの心はそれぞれの言葉に反応して色々動くと思いますが、好きなようにさせておいて下さい。ここでは、心の反応を意識的にコントロールしようとしなくて大丈夫です。心の中で起こる出来事に、受身的に気づくようにだけして下さい。
 - そうすると、ほとんど何も浮かんでこないこともありますし、映像やイメージが浮かんでくることもあります。気持ちや感覚の動きまで感じられることもあります。
 - それでは、これから普段よく使う言葉を、一つずつ読み上げてみます：みかん、鉛筆、テーブル、虎、木、ガラス、そよ風、銅像…。自分の心を眺めてみたとき、何が起きましたか。
- (Wells A, 2009)

「足を意識して、文章を読む」エクササイズ

- 注意の分割 = 場としての自己による「現実」の知覚 -

- あなたの足に注意を向けてください。どんな感じがしますか？ 足に注意を向けたまま、以下の数行を読んで下さい。

さいた さいた
 チューリップの 花が
 ならんだ ならんだ
 赤 白 黄色
 どの花みても
 きれいだな

注意の分割 = 場としての自己によって
 思考から離れた現実を知覚する。

(ヘイズ & スミス、2008)

まとめ

- マインドフルネスとは、現実について考えるのではなく、直接あるがままに感じ取ろうとする心の持ち方を言う。
- しかし、われわれは常に何かを考えており、それによって、容易に、「心ここにあらず」の状態になってしまふ。
- そこで、アクセプタンス、脱フュージョン、場としての自己といった行動パターンを、順次身につけることによって、マインドフルネスの実現を目指していく。
- さらに、注意訓練やマインドフルネス瞑想で「心の腕立て伏せ」を続けていくことで、日々マインドフルに過ごせるような、心の基礎体力をつけていく。