

「マインドフルネス・トレーニング」を はじめるにあたって

マインドフルネス・トレーニングとは

わたしたちは、良い悪い、快・不快を判断しがちな傾向があります。また、不快な感情や考えに巻き込まれてしまいがちな性質があります。例えば、あなたに嫌なことが起こった時、イライラ感や不安感、絶望感など、様々な嫌な感情が生じてきます。時にそれらに巻き込まれ、集中力の低下が起こります。もしかしたら、イライラ感や不安感に巻き込まれ、飲酒欲求が沸きあがり、辛く感じ、再飲酒してしまうこともあるかもしれません。

わたしたちの注意は、時に散漫になりがちです。飲酒欲求に気が付かず、再飲酒してしまうこともあるかもしれません。

わたしたちの思考や感情は意味もなく突然沸いてくることがあります。もしかしたら突然沸いてくる飲酒欲求に、あなたは困惑しているかもしれません。

マインドフルネス・トレーニングはこのような状態を変化させるトレーニングです。

マインドフルネス・トレーニングの利益

①自分を観察する力の獲得

自分を観察する力を向上させ、自分の思考・行動パターンに気づき、無意識の飲酒欲求に気が付く事で、飲酒を回避します。

②反応しない態度の獲得

飲酒欲求に反応しない態度を身につけることができます。

③その他

さらに、このトレーニングは、注意力や記憶力の向上、ストレスや不安の軽減が効能としてあげられます。

海外の画像研究では、脳そのものに良い影響を与えることも分かってきています！
脳は筋肉みたいなものです。筋肉と同じように、指示通りに、たくさん練習することで、
わたしたちは脳を強くすることができます。つまり、筋肉トレーニングと同じように、
「マインドフルネス」も継続的な練習が欠かせません。

今この瞬間、経験したことに対して、興味をもって、開いた心で受け入れることを学んでいきましょう。まずは、挑戦して、継続してやってみましょう！！

プログラムのすすめかた

この「マインドフルネス・トレーニング」のプログラムは、週に1回のミーティング、宿題、毎日の^{めいそう}瞑想、から成り立っている、全6週間のプログラムです。

- ミーティングは6週間で3種類のミーティングが行われます。繰り返し行うこと、前回と違いがあれば小さな違いでもそれに気が付くことが大切です。新たな発見がある場合もあるでしょう。ですので、それぞれ同一のミーティングを2回ずつ受講して下さい。6週間で計6回のミーティングに参加して下さい。
- 宿題は必ず行ってください。
- 「毎日の瞑想」は、通常の夕方の瞑想時に、その週のミーティングでおこなった瞑想を行ってください。ミーティング時はガイダンスCDを使います。毎日の瞑想ではガイダンスCDはありませんが、指定された瞑想を行ってください。
- ミーティング時にグループでシェアリングした内容は、他の方には話されないでください。録音も禁止です。

ミーティング・瞑想の内容	1 回目	2 回目
山の瞑想		
呼吸瞑想		
ボディスキャン		

月 日 お名前

山の^{めいそう}瞑想：ミーティング

※ストレス・幸福度を記入しましょう

ストレス	無い	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	強い
幸福度	無い	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	強い

●「することモード」と「あることモード」

することモード：「問題解決型」の心のモードです。問題を解決するため、目的を達成するために、どうしたらよいのか、評価したり分析したり、時には批判しながら考えます。ごく普通の合理的な考え方です。

あることモード：「現実受容型」の心のモードです。評価したり批判したり分析することなく、ただあるがままの現実を受容します。

普段、わたしたちは合理的な「**することモード**」で生活をしています。しかし、解決できない問題も多く存在します。そういった場合、わたしたちは不快に感じ、解決策をあれこれ考え続けるのですが、解決できないため不快感がますます増していきます。増強した不快感や現実から逃避するために、お酒を使用し、ますます事態が悪化することもあるでしょう。

「**あることモード**」においては、不快感を遠ざけようとせず、ありのままに感じ、不快感をそのままにしておきます。そのようにして、不快感が増強していくことを防ぎます。

そのため、「**することモード**」と「**あることモード**」を柔軟に切り替えられるようになることが理想です。

※CD に従い、7 分間の山の瞑想を行いましょう。

目を閉じ、山のイメージを持ったまま静かに座り続けましょう。

わたしたちの日常も、山を取り巻く時間や季節のように常に変化します。しかし、その変化は外の変化にしか過ぎず、自分自身の本質は、ただ自分とともにあります。山の瞑想で、たたずむ山の安定感、静けさ、威厳などを感じましょう。



※ストレス・幸福度を記入しましょう

ストレス	無い	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	強い
幸福度	無い	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	強い

※山の瞑想の感想を記入しましょう_____

月 日 お名前

めいそう
山の瞑想：宿題①

●わたしたちは不快な刺激があると、その刺激を何とかしようと反応します。わたしたちは普段「することモード」で生活しているため、「あることモード」で、その刺激をやり過ごすことに、難しさを感じるかもしれません。思考や感情を抑圧する必要はありません。練習していきましょう。自分自身は安定したどっしりとした山をイメージしながら、沸いてきた思考や感情はあるがままに、眺めるように、流れるままにしていきましょう。わたしたちを取り巻く環境や、思考、感情は常に変化していますが、わたしたち自身の本質はただそこにあります。

※課題1：山の瞑想を行いましょう。

夕方の瞑想では、毎日、「山の瞑想」を行いましょう。

- 背筋を伸ばしましょう。
- 自分が“山”になっているかのように想像します。
- 足はどっしりと安定した山のふもと、腕は山の斜面です。
- 安定した自分自身を感じましょう。
- 雨の日も、風の日も、そこには変わらない山があります。

山の瞑想を行った日付を記入してください

月 日 月 日 月 日 月 日 月 日 月 日

※課題2：1週間行った山の瞑想を振り返ってみて、感想を記入しましょう。

____月 ____日 お名前 _____

山の^{めいそう}瞑想：宿題②

※課題1：山の瞑想を行いましょう。

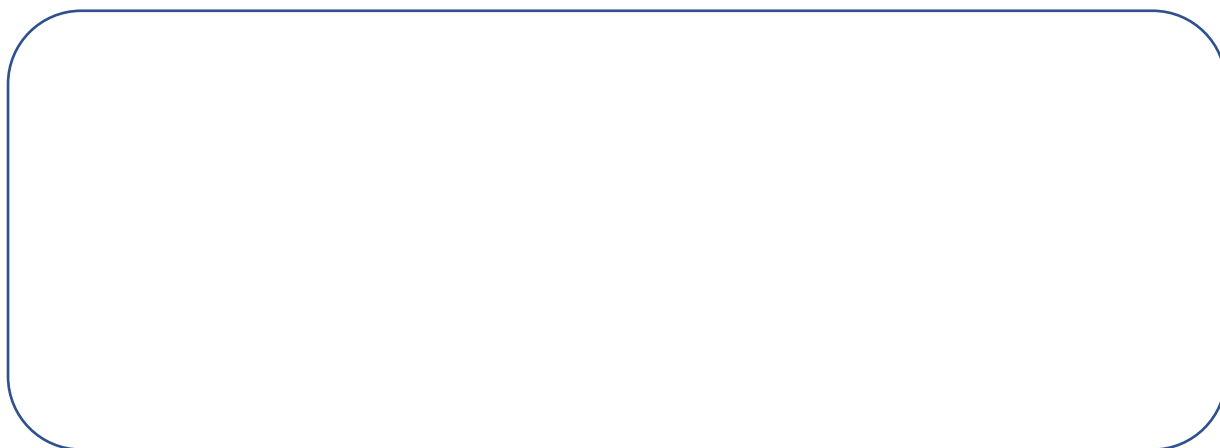
夕方の瞑想では、毎日、「山の瞑想」を行いましょう。

- 背筋を伸ばしましょう。
- 自分が“山”になっているかのように想像します。
- 足はどっしりと安定した山のふもと、腕は山の斜面です。
- 安定した自分自身を感じましょう。
- 雨の日も、風の日も、そこには変わらない山があります。

山の瞑想を行った日付を記入してください

____月 ____日 ____月 ____日 ____月 ____日 ____月 ____日 ____月 ____日

※課題2：あなたの山を図で書いてみましょう。



◎チャレンジコーナー◎

●私たちは、何かをするとき、意識することなく、機械的に行動する傾向があります。これを「自動操縦」と言います。アルコールを使用したい欲求や衝動を体験するときは、たいてい「自動操縦」に入りこんでいます。「なんとなくアルコールを飲んでしまった」という場合、今、そこで何が起きているのか、はっきり意識せずに行っている事が多いのです。

※課題：「無意識」や「自動思考」に気が付いてみよう。

日常的に行っている行動を一つえらんでください。集中し、観察して行ってください。
その物体の感触や、そのときに起こった感覚や考えにも気付いてみて下さい。

「行動を集中して観察する」という事が良くわからないのであれば、普段と手順を変えて観察するようにしてみましょう。どうして普段、自分がその行動を行っていたのか、その理由にも気が付くかもしれません。

下記のどれか一つを選んで行い、その感想を記入しましょう。

例) ①歯を磨く(手の動き、口の中の状態などは、どうですか?)

②ゆっくり歩く(足裏の感覚、膝の感覚などは、どうですか?)

③シャワーを浴びる(シャワーが当たる皮膚の感覚はどうですか?)

④右手で字を書いていたが、左手で字を書いてみる(手の動き、感覚はどうですか?)

⑤その他()

選んだ番号()

感想を記入しよう_____

月 日 お名前

呼吸^{めいそう}瞑想：ミーティング

※ストレス・幸福度を記入しましょう

ストレス	無い	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	強い
幸福度	無い	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	強い

●衝動の波

一度、強い感情やストレスを感じると、それを「何とかしなければならない」と考えがちです。これが衝動です。「何とかしなければならない」衝動のために飲酒することもあるかもしれません。しかし、衝動は「波」のようなもので最高潮に達したあと、待っていればひいていきます。

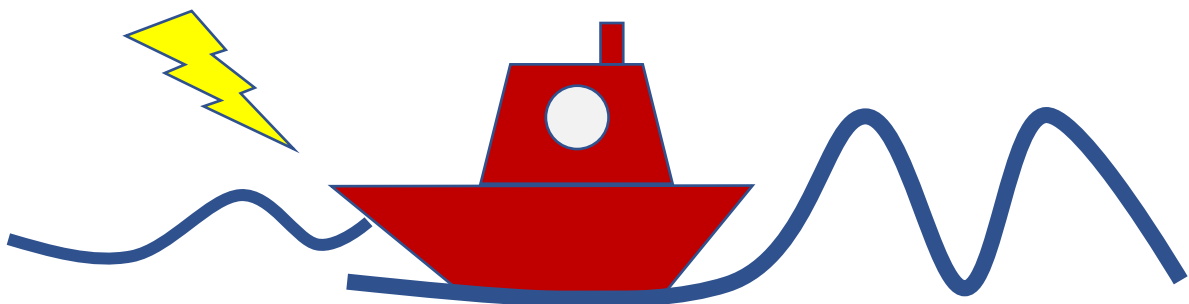
衝動の波にとらわれそうになったら、できるだけ、「心地よい」「心地悪い」は判断しないようにしましょう。わたしたちは「心地よい」「心地悪い」という感情に巻き込まれると過剰に反応してしまう傾向があります。

●衝動の波と呼吸

衝動を波に例えると、船はあなた自身です。船は衝動の波に引っ張られますが、波を止めることはできません。どのように波に乗るかを練習する必要があります。

船の碇^{いかり}はあなたの呼吸です。呼吸は生きるために必要なものです。

「常に自分とともにある」呼吸ですが、思考や感情に左右され、その存在を忘れがちです。呼吸に意識を向けることで、思考や感情に支配されない「今、ここにいる自分」に気付きましょう。



※CD に従い、7分間の呼吸瞑想を行いましょう。

背筋を真っすぐにして、鼻から吸って、鼻から吐く、自然な呼吸をしましょう。呼吸は数えないようにしましょう。鼻先やお腹など、呼吸を一番感じる部分に意識を向けて、呼吸を観察しましょう。何か別の考えが浮かんだり、呼吸から気が逸れたら、それを観察してから手放しましょう。手放せない場合は、呼吸に意識を集中させましょう。

※ストレス・幸福度を記入しましょう

ストレス	無い	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	強い
幸福度	無い	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	強い

※呼吸瞑想の感想を記入しましょう_____

めいそう
呼吸瞑想：宿題①

- 背筋を真っすぐにしましょう。
- 呼吸は数えないようにしましょう。
- 鼻から吸って、鼻から吐く、自然な呼吸をしましょう。
- 呼吸を一番感じやすい一点を定めて観察しましょう（鼻、喉、お腹など）
- 意識がそれたら、何で意識がそれたかを確認して、意識を呼吸に戻しましょう。

月 日 月 日 月 日 月 日 月 日 月 日

☐TV を観ているとき ☐歩いているとき ☐食事中
☐その他 ()

月 日 お名前

めいそう
呼吸瞑想：宿題②

※課題1：呼吸瞑想を行いましょう。

夕方の瞑想では、毎日、「呼吸瞑想」を行いましょう。

- 背筋を真っすぐにしましょう。
- 呼吸は数えないようにしましょう。
- 鼻から吸って、鼻から吐く、自然な呼吸をしましょう。
- 呼吸を一番感じやすい一点を定めて観察しましょう（鼻、喉、お腹など）
- 意識がそれたら、何で意識がそれたかを確認して、意識を呼吸に戻しましょう。

呼吸瞑想を行った日付を記入してください

月 日 月 日 月 日 月 日 月 日

※課題2：もし強い飲酒欲求、怒り、悲しみなど、危機的状態がやってきたら<その1>もしくは<その2>をおこなってみましょう。

<その1>

- ①止まって：その場で止まって、この瞬間に気づきをむける。
 - ②観察：自分の身体、感情、思考に起こっていることを観察。
 - ③呼吸を：呼吸に意識を向けましょう。
 - ④広げる：身体全体の感覚に意識を広げていきましょう。
- そして、ゆっくりと次の行動（自分を守る行動）を選びましょう。

<その2>

- ①呼吸に意識を集中させる。（呼吸に意識を集中できなければ呼吸を強くする）
- ②ゆっくりと、今ここにいる自分、現在必要な事、行っている事に意識を戻す。

◎チャレンジコーナー◎

●普段、わたしたちはしっかり意識を向けているようで、集中していない事が多々あります。しっかり意識を「今、現在、体験している事」に向ける事で、客観的にとらえる視点も養われ、気づきが深まります。

※課題：目を閉じて、注意を「聞く」ことだけに集中させましょう。部屋の外・中、からの外、中すべてです。あれこれ考える必要はありません。考えたくなったら、それを手放しましょう。ただ感じて観察しましょう。

感想を記入しましょう_____

月 日 お名前

ボディスキャン：ミーティング

※ストレス・幸福度を記入しましょう

ストレス	無い	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	強い
幸福度	無い	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	強い

●からだの感覚に気が付き、そのまま受け入れるという事はとても大切な事です。しかし、わたしたちは、からだの感覚に対して無感覚であったり、その不快感に過大に反応しがちです。

●からだが発している信号やサインを無視してしまうばかりに、いつの間にか無理をしてこころやからだに負担をかけてしまいます。また、からだの不快感に過大に反応して変えようとする、かえって事態が悪化するということをしばしば経験します。

例) ・からだの疲労に気がつかず、働きすぎて疲れすぎて、酒を飲む。
・腰の痛みが非常に不快で、酒を飲んでごまかす。

●からだの感覚に意識を向ける意味

①からだの声を聞き、そのサインに気がつくことができれば、これから自分に起こるであろう問題に、対処することができるようになります。

例) ・からだの疲労に気がついたので、ゆっくり過ごすようにした。

②からだの声を十分に聞くことができるようになると、過剰に反応しなくなります。

例) ・腰は痛い、酒を飲まずに、湿布を貼るだけで十分対処ができる痛みである。

※CD に従い、7 分間のボディスキャンを行いましょう。

背筋を真っすぐにして、目を閉じ、
自然に鼻から息を吸って吐きましょう。

足先から頭まで、順々に、
からだの一部に意識を集中し、観察しましょう。



※ストレス・幸福度を記入しましょう

ストレス	無い	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	強い
幸福度	無い	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	強い

※ボディスキャンの感想を記入しましょう_____

____月 ____日 お名前 _____

ボディスキャン：宿題①

※課題1：ボディスキャンを行きましょう。

タ方の瞑想^{めいそう}では、毎日、「ボディスキャン」を行きましょう

- ・足先から頭のとっぺんまで、順々に意識を動かして、からだの感覚を観察しましょう。
- ・指先まで細かく観察したり、もっと広範囲で一度に観察するなど、自分のやりやすい方法で構いません。
- ・意識を動かす方向を決めておくと楽です。
- ・床と接している足から始めるなど、感覚が強いところから始めると分かりやすいです。
- ・例）左足⇒右足、お尻⇒背中、左上肢⇒右上肢、お腹⇒胸⇒顔⇒頭のとっぺん。

ボディスキャンを行った日付を記入してください

____月 ____日 ____月 ____日 ____月 ____日 ____月 ____日 ____月 ____日

※課題2：1週間行ったボディスキャンの感想を振り返ってみて、感想を記入しましょう。

月 日 お名前

ボディスキャン：宿題②

※課題１：ボディスキャンを行きましょう。

タ方の瞑想^{めいそう}では、毎日、「ボディスキャン」を行きましょう。

- ・足先から頭のとっぺんまで、順々に意識を動かして、からだの感覚を観察しましょう。
- ・指先まで細かく観察したり、もっと広範囲で一度に観察するなど、自分のやりやすい方法で構いません。
- ・意識を動かす方向を決めておくと楽です。
- ・床と接している足から始めるなど、感覚が強いところから始めると分かりやすいです。
- ・例）左足⇒右足、お尻⇒背中、左上肢⇒右上肢、お腹⇒胸⇒顔⇒頭のとっぺん

ボディスキャンを行った日付を記入してください

月 日 月 日 月 日 月 日 月 日 月 日

◎チャレンジコーナー◎

●私たちの意識は、今起きている物事からすぐにそれてしまう性質があります。ですので、今その瞬間に起きている事に意識を向け、はっきり気がつくことで、自分をしばっている思考や感情から離れ、落ち着きを得ることができます。

例）嫌な事があると、美味しい料理を食べていても、嫌な事に気がそれてしまい、美味しい料理をじっくり味わうことができない。

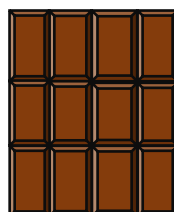
※マインドフルネス（気づき）を用いると・・・

例）嫌なことに意識が巻き込まれそうになっても、料理の触感、臭い、見た目、味などに注意深く意識を向け、それらに気がつくことで、今この瞬間に嫌な出来事がおきているのではなく、今この瞬間は料理を食べているという事に気づき、美味しい料理をじっくり味わうことができる。

※課題：食べる瞑想を行いましょう

食べ物をゆっくりじっくり観察しましょう。口の中に入れる前、入れた後、噛んで飲み込むまでの間、観察しましょう。食べ物の「色」、「形」、「硬さ」、「匂い」、「食感（歯ごたえ、舌触り）」、「音」などを、ゆっくり注意深く、細かく観察しましょう。

光で反射しているか探してみたり、食べ物を傾けてみたりしても良いかもしれません。
飲み物で行っても構いません。



気付いた事・感想を記入しましょう_____
