

安定化ワークブック 3
マインドフルネス：
今、ここにいることを学ぶ



はじめに

マインドフルネスとは、"意図的に、判断せずに、今この瞬間に、特定の方法で注意を向けること"を意味します。

マインドフルであるとき、人は自分の思考、感情、身体感覚、そして環境に気づき、それらに完全に意識を向け、現在の瞬間に起こっていることに注目しています。このように注意を払うことは、普段の心の動きとは異なります。たいていの場合、心は「自動操縦モード」になっていて、今この瞬間に集中するよりも、過去や未来についての思考にとらわれていることが多いものです。

マインドフルネスでは、将来の心配事や過去のつらい思い出にとらわれるのではなく、注意を集中し、できるだけ今この瞬間にとどまるように心をトレーニングしていきます。心は本来、現在にとどまることに慣れていないので、自然とさまよいがちです。マインドフルネスとは、そのさまよいに気づき、そしてやさしく今この瞬間に意識を戻すことです。

マインドフルネスには練習が必要です。マインドフルネスを試してみて、現在にとどまるのが難しいと感じても、それはあなただけではないですよ！人の心は複雑で、自然にさまよってしまうものです。今この瞬間に注意を向けるようにするには、誰でもトレーニングが必要なので、難しいと感じても、がっかりしないでください。

このセッションは「グラウンディング（ワークブック9）」のセッションと重なるので、こちらも読んでおくと役に立つかもしれません。



なぜマインドフルネスが役に立つのか？

自己認識



現在にとどまることで、自分の思考や感情、身体感覚に気づくことができます。こうしたことに意識を向けることで、無意識に反応するのではなく、いつ行動すべきかをマインドフルに判断できるようになります。現在に集中することで、人生の中で変えたいと思うところが、よりはっきりするかもしれません。

注意のコントロール



マインドフルネスは、心が自分をコントロールするのではなく、自分が心をコントロールする助けになります。今この瞬間に注意を向けることで、過去への思いや未来への不安に心が支配されるのを防ぐことができます。

感情



人は悲しみや不安などの感情を経験すると、それをできるだけ早く取り除きたいと思うことがよくあります。これは簡単なことではなく、その思いはうまくいかないこともあります。ときには、つらい感情と戦うことで、逆にその感情が長引くこともあります。マインドフルネスの練習では、その感情と戦わず、受け入れることが望まれます。

思考



マインドフルネスでは、思考を単なる考えであり、事実ではないと認識することを勧めます。思考は事実ではなく、それに基づいて行動する必要はないことを覚えておくことが大切です。そうすることで、思考の力を弱め、その思考と距離を置くことができるようになるでしょう。雲に見立てた思考が空を流れていくことや、木の葉に見立てた思考が川を流れ去っていくことを想像するのも良いかもしれません。思考が強すぎたり、わずらわしかったりする場合は、呼吸、身体、または今周囲で起きていることに注意を向けてみましょう。

目を閉じて考えるエクササイズ

次のエクササイズは、マインドフルネスの理解をより深めるためのものです。

一緒にいる人が一連の質問をするあいだ、目を閉じていてください。すべての質問が終わるまで、目を開けないでください。

もし一人でいる場合は、このページだけに注意を集中しながら、質問を読み、答えてください。必要な情報を探すために上や周囲を見渡すのではなく、できるだけ記憶に基づいて質問に答えてください。

1. 以前にこの部屋・空間に何回来たことがありますか？
合計でどれくらいの時間（分または時間）をここで過ごしたと思いますか？
2. 壁の色は何色ですか？
3. 床は何色ですか？
4. あなたが屋内にいる場合、天井について説明してください。何色ですか？
照明はどこにありますか？どのように見えますか？
5. 周りの家具や、そのほかの目立つものはありますか？それらを説明してください。
どのような見た目ですか？どこに置かれていますか？
6. あなたの周りにあるもので、まだ言っていないものはありますか？
それはどのようなもので、どこにありますか？

さあ、ゆっくり目を開けて、周りを見回してください。このエクササイズの前に、間違っ
て覚えていたこと、あるいは覚えていなかったことはあるでしょうか。少し時間をとっ
て、全てのものに気づきを向けてください。

私たちの心は、将来の心配事や過去のつらい思い出にとらわれがちで、現在に集中してい
ることはほとんどありません。このエクササイズで、そのことが理解できたでしょうか。
マインドフルネスは、このような心を、今ここ、現在に戻すことをトレーニングしてい
きます。

五感のエクササイズ

1. 足を床にしっかりとつけて、楽な姿勢でまっすぐ座ってください。
両手は太ももか机の上にやさしく置いてください。
2. 自分の呼吸に気づきましょう。特別な呼吸をする必要はありません。
ただ、吸う息、吐く息、その間、それぞれの部分に注意を向けてください。
3. 五感に意識を向けてください。一度に1つずつ、それぞれ約1分間です。
ここでのポイントは、今この瞬間に注目し、その瞬間にそれぞれの感覚がどのように働いているかに集中することです。感覚に注意を向ける順番は問いません。

聞く



周りの全ての音に注意を向けてください。音を判断しようとせず、ただ気づいてください。音には、良いも悪いもなく、ただ存在しています。音は呼吸や消化のような、内部のものかもしれません。近くにある音かもしれないし、交通の音のように遠くにある音かもしれません。練習を始める前よりも、多くの音が聞こえるようになりましたか？以前は聞こえなかった微妙な音に気づくようになるかもしれません。

嗅ぐ



今度は、周囲の匂いに注意を向けてください。食べ物の匂いがするかもしれません。外にいれば、木や植物の匂いに気づくかもしれません。本や紙の匂いに気づくこともあるでしょう。目を閉じると、注意力が研ぎ澄まされることがあります。

見る



周囲を観察し、色や形、質感に注意を向けてみましょう。よく見ると、今まで気づかなかったことに気づくかもしれません。

味わう



この練習は、口に食べ物がなくてもできます。前の飲み物や食事の後味に気づくかもしれません。口の中の舌、唾液、吐くときの息に、ただ気づくだけでもいいのです。気づかないうちに口の中に味を感じていることも、よくあります。歯や頬を舌でなぞることで、意識しやすくなります。



触れる

椅子、衣服、床に足をつけたときの肌の感触に、注意を向けてください。足と床、あるいは体と椅子が触れていることに気づくことができます。手や足の温かさや冷たさなど、温度を感じることもできます。先ほど、目で見て気づいた素材の感触を、時間をかけて感じてみるのもいいでしょう。

終わったら、今この瞬間に、身体がどう感じているかに注目してください。5分前と今の感じ方を、比べてみてください。どのように変わりましたか？今度、あまりにつらい気持ちになったときに、このエクササイズを試してみてください。



マインドフル・ボディスキャン

これを開発した Shilan Keskin 氏に感謝します。

体に注意を向け、楽な姿勢になることから始めます。両足を床にしっかりとつけて、肩を後ろに回して胸を開き、手のひらを下に向けて太ももの上に置きます。

また、横になって行うこともできます。

もしよかったら、このエクササイズでは目を閉じてください。そうでなければ、注意を集中できるものを見つけて、エクササイズの間、そこにやさしく視線を向けていてください。

体を感じながら、椅子やベッドなど、今いる場所でリラックスしてください。鼻から深く息を吸いこんで、肺が膨らむのを感じます。口から息を吐いて、体がリラックスするのを感じます。これをあと2回、できるだけゆっくりと、深く行ってください。

次に、顔、頭皮、あごに注意を向けてください。この部分で感じる、感覚や感情に気づいてください。額に、しわが寄っていませんか？顎を食いしばっていませんか？軽い頭痛を感じるかもしれないし、まったく何も感じないかもしれません。感じるものがあれば何でも、それを判断したり、変えようとしたり、取り除こうとしたりせず、ただ注意を向けてください。

首とのどに注意を向け、そこで感じるものに気づいてください。そこに何か感覚はありますか？それともまったくありませんか？少しの間、ここにとどまってみましょう。気が散っていることに気づいたら、呼吸に意識を戻し、エクササイズに戻しましょう。

今度は肩に注意を向けてください。そこに痛みや緊張はありますか？他の感覚はありますか？力が入っていたら、意識を向けると、リラックスしてきますか？

そして、さらにゆっくりと下に注意を向けて…上腕、肘、前腕、手首、手のひら、そして指先に順番に注意を向けていきましょう。ここで何か感じますか？もしかしたら、手のひらが太ももに当たっていることしか感じられないかもしれませんが、それだけでも十分です。快感であれ、苦痛であれ、感じるものがあればただ気づきましょう。その感覚は、やがて過ぎ去っていきます。

次に、胸とお腹に注意を移しましょう。締め付けられるような感じや痛みはありますか？お腹が空いたことを感じたり、呼吸に合わせて胸が上下するのを感じたりするかもしれません。

次に、背中に注意を向けてください。背中の上の方から、下の方まで…何を感じますか？少し時間をとって、ただ注意を向けて感じるようにしてください。

脚に移ります。太ももの上の方、下の方、膝、ふくらはぎ……そこに感じるものはありますか？心地よいか、そうでないか、判断する必要はありません。足首、そして足、土踏まず、かかと、つま先…どのような感覚に気づきますか？

イライラしたり、飽きたりしたら、いつでも呼吸に戻ることを、忘れないでください。

足が重く地面に沈んでいく感覚を感じながら、この空間にいる自分の体全体に注意を向けてください。

鼻から息を吸い、口から吐きましょう。これを2回繰り返します。

そして、目を開けずに、周りの空間に注意を向けてみましょう。

あなたがどこにいるのか、誰が隣に座っているのか、目の前に何があるのか、思い出せますか？周りの音にも注意を向けてください。指やつま先を動かしても構いません。

準備ができれば、まぶたを静かに開けましょう。



マインドフルな塗り絵のエクササイズ

下の塗り絵を、マインドフルに行いましょう。さまざまな形や色、見えるものに注意を向けてください。心がさまよったときはそれに気づき、やさしく塗り絵に戻ってください。このエクササイズが役に立ちそうであれば、さらに塗り絵をオンラインで探したり、マインドフルな塗り絵の本を購入してみてもいいかもしれません。



流れる小川に木の葉を浮かべるエクササイズ

このエクササイズは、思考に対してマインドフルになることを学ぶためのものです。エクササイズを始める前に、**思考は事実ではないこと、思考に基づいて行動する必要はないこと**を思い出してください。

1. 楽な姿勢で座り、目を閉じるか、部屋の決まった場所にそっと目を向けてください。
2. ゆるやかに流れる小川のそばに座っている自分と、水面に葉が浮かんでいる様子をイメージしてください。10秒間、そのイメージにとどまります。
3. それから数分間、心に浮かんだ考えをひとつひとつ、葉の上に置いていきます。楽しいこと、つらいこと、どちらでもないこと、それぞれの思考についてこれを行います。たとえ楽しい考えや、熱中するような考えがあったとしても、それを葉の上に置いて、川の流れに任せます。
4. 一時的に思考が止まっても、その流れを見続けてください。遅かれ早かれ、思考は再び動き出します。20秒ほど、止まってみましょう。
5. 小川の流れはそのままに。思考を急かして、スピードを上げようとしてはいけません。あなたは葉を急がせたり、思考をどこかに追いやろうとしているではありません。葉がそのままのペースで流れることを受け容れてください。
6. もしあなたの心が「くだらない」「退屈だ」「こんなことしている場合じゃない」と言ったら、その考えも葉の上に置き、通り過ぎるに任せましょう。20秒ほど間を置きます。
7. 葉が引っかかって止まったら、また流れるまでそのままにしておきます。その思いがまた浮かんできたら、また葉に乗せて、流れるのを見ます。20秒間、そのままにしましょう。
8. つらい、苦しいという思考や感情が浮かんできたら、ただそれを認めましょう。「退屈、焦り、いらだちの気持ちに気づいた」と自分自身に言ってください。その思いを葉に置いて、流れに任せましょう。
9. 時折、思考に引きつけられて、このエクササイズから気が逸れてしまうかもしれませんが、それは普通のことです。気が散ってしまったと気づいたら、すぐに、やさしく注意を戻してください。



10 回呼吸のエクササイズ

1. ゆっくりとした深呼吸を、10 回行います。肺が完全に空っぽになるまで、息をゆっくりと吐き出します。その後、自然に息を吸い込むようにします。
2. 肺が空っぽになる感覚を感じましょう。そして、肺が再び満たされていくことを感じましょう。肋骨が上下していることを感じましょう。肩がゆるやかに上下するのを感じましょう。
3. 自分の思考を、家の外を通り過ぎる車のように、来ては去っていくものとして受け容れることができるでしょうか。注意を広げてみましょう。呼吸と体に、同時に注意を向けてみましょう。そして部屋を見回して、見えるもの、聞こえるもの、匂うもの、触れるもの、感じるものに気づきましょう。

この日本語版マニュアルは the Harrow TIA Team (Faye Nikopaschos, Gail Burrell, Sheelagh Holmes, Nick Rhodes and Cleo Boado) が the Cwm Taf Morgannwg University Health Board – Psychological Therapies Department Stabilisation Pack から作成したものである。許諾を得て日本語版を作成しました。

日本語版作成チーム

- ・宮口 凜 (滋賀医科大学 医学部医学科)
- ・増田 史 (滋賀医科大学 精神医学講座)

第1版 2024年11月



