



## 6日目 マインドフルネスに対して初めてマインドフルになれた

### インストラクション MOOD を意識する

朝から Christina が Mood（気分）の話をしてくれる。「今日は自分の Mood を意識しましょう」と。そして、Mood を把握するのモリテラシーだと表現されて、なるほどと思う。Mood に対する自分の様々な反応（それは体や考えやイメージ、記憶）のそばにいて、それを Cultivate しましょうとのこと。多くはコントロールできないが、その状態を Cultivate することはできる。そして、次第に Mood もシフトしていくのである。いよいよ治療的核心に迫ってきた感があり、前半の Anchor は本当に長い道のりの最初の入り口だったことに改めて気がつく（Anchor なくして今はないし、今も Anchor は大事なのだが）。

### インストラクション 何かにとらわれず、そこで起こることを静かに温かく見守る

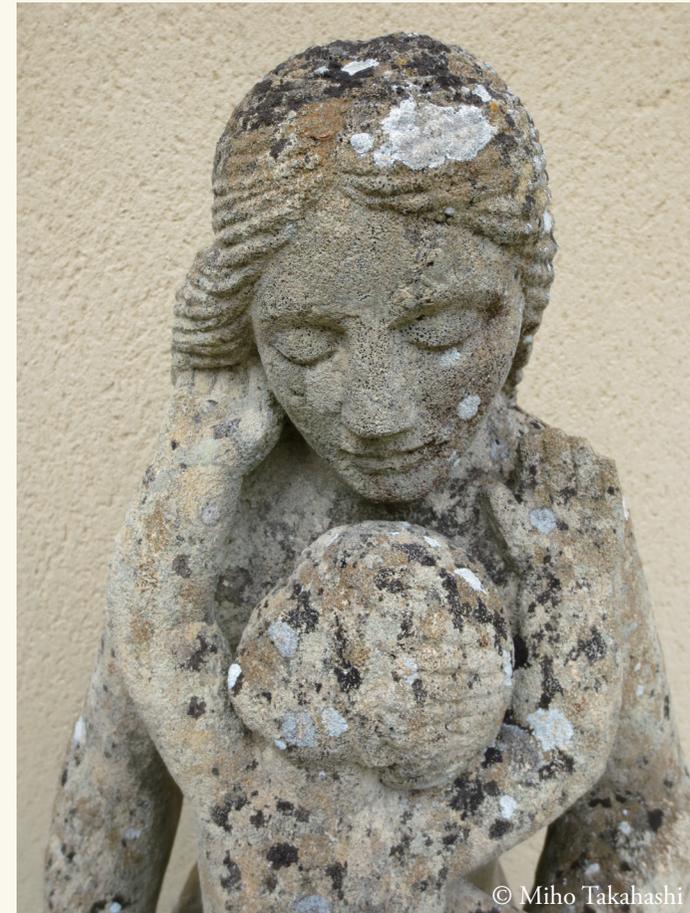
さらに、John が午後の座瞑想の前に説明を加えてくれる。私の大好きな『しずくの例え（水の中を覗き込んでいたら、水面に滴が落ちた。水の中を見ようと、慌てて滴でできた波紋を消そうとして水面をたたけばたたくほど波紋は大きくなる。しかし、本当に見たいなら、滴によってできた波紋をそのままじっと見ていれば波紋は自然と消え、自ずと水中が見通せるようになる）』を用いて、「自分の中に起こってくるものに対して、Space と Time（空間と時間）を持ちましょう」と説明してくれる。それは、何かにとらわれるのではなく、自分や他の人、すべての対象物のそばにそっといて、そこで起こることを静かにそして温かく見守るということである。よくマインドフルネスは Non-Judgement（判断しない）であるといわれるが、John の解説ではもはや寛容の域に達している。今回のインストラクターが仏教心理学をベースにしているからかもしれないが、もし寛容、あるいは慈悲、慈愛といったものがマインドフルネスにおいて重要な点なのであれば、この点はもっと強調されても良いのではないだろうか。

## 気づき ✨ 怒りへの対処法

この辺りで、前から知っていたような気がする事実に変更で気付かされる。つまりは、悪いのは相手でも起こった出来事でもなく、ただただそれらの不快な人や出来事に対する自分の反応に、自分自身がうまく付き合えていないだけなのである。起こったことに、反射的に反応してしまうとただの巻き込まれである。

例えば、相手にムカついて怒ったのに、むしろこっちの方が怒らされたような感じがして不快感が募るということはないだろうか。これに対して、マインドフルネスな状態になると、自分の中に湧き起ってきたものと一瞬でも Space と Time を置くことができるので、反射的にはならない。結果的に相手を注意したとしても、それなりに意図的に反応することになる。これは、反射的に怒らされる感覚とはずいぶん違う。Space と Time ができた一瞬に、「本当に自分がやりたいことは、この人に対して怒りをぶつけることなのか？」と自問すれば、自ずと次の対応がなされるであろう。今の自分の怒りにきちんと向き合う中で、むしろその怒りとの適切な距離の取り方がわかってくるということである。その一つとして、Choice として注意をする、怒るということもありうるのである。

上記の私なりの理解は、実は結構言われていることでもあるし、私自身も昔からそう考えていた。しかしどう



説明したらよいだろうか、今は少し違う。体感があるからだろうか、改めて新鮮な理解が自分の湧きあがってきた感覚である。知っていたはずの考えに改めて新鮮に気づけたこと、これ自体も結構マインドフルネスなのではないかと思う。「なーんだ、そういうことだったのか」という思いはあったものの、何だかとてもすっきりした。もちろんこれでマインドフルネスのすべてを理解したと思うほど図々しくはない。きっとまだ奥深いのだろう。これまでもそうだったように、きっと明日は明日の新鮮な気づきや理解の深まりがあるに違いない。そして、この世のすべてはたぶんそういうものなのだろう。



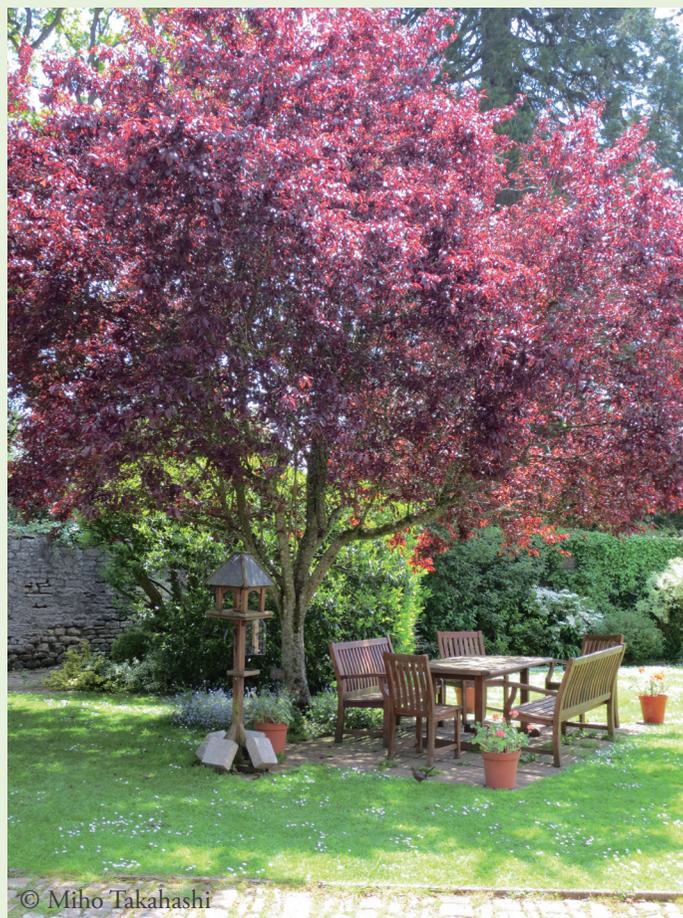
## マインドフルネスに対して初めてマインドフルになれた

これまで、休憩時間は毎日部屋にこもっていたが（それ以外の活動は意外と疲れるので）、今日は暑いくらいの好天に恵まれたこともあり、いつもより外で多くの時間を過ごしてみた。庭園に流れる水の音と、小鳥のさえずりを聴きながら木陰のベンチで少しうたた寝をした。「こんなことをするのは一体何十年ぶりだろうか、きっとこんな日はもうないのだろうな」と思うとともに、「それは時間の有無ではないのかもしれない。こういう感覚を今の日常に作れるかどうかは、私次第なのだろう」とも思う。つまりこれは環境や時間の問題ではなく、マインドの問題なのである。しかし、本当に気持ちがいい。考えようとする強迫観念からも解き放たれ、ようやく自由になった感じがした。きっとこれまでの私はマインドフルネスは何かを体得して帰らねば、と躍起になっていたのだろう。皮肉なことに、マインドフルネスに対してマインドフルネスになっていなかった自分に気づいたことで、初めてマインドフルになれたのかもしれない。

## グループミーティング *∞* 周囲の温かいまなざしに気づく

実は今日開催された Christina とのグループミーティングで、思い切って、先日のプルーンの話をしてみた。少し恥ずかしい体験話ではあったが、皆さんとても優しく聞いてくれて、話ながら少し泣きそうになった。きっと相当変な日本人だと思われるであろうが、個人的にはとても受け入れられた感じがした。そして、それとともに理論的理解も進み、上記の境地にたどり着いた。

これまでマインドフルネスを理解しようと、必死になって頭で理解しようとしてきた。しかし、頭だけでなく、自分の心と体が動いていること、そして、周りの人の理解と温かいまなざしがあること、これがいかに重要かを改めて実感した瞬間であった。



© Miho Takahashi

## Dharma Talk *∞*

### ないものを求めるのではなく、あるものを観る

驚くべきことに、この日の Dharma Talk でも John がこれと似たことに言及した。もちろん、John は私の個人的体験を知っているわけではない。私のすべての体験は彼らの企画に見事にはまっているということなのだろう。

この日の話は、私が日頃の臨床でもよく話す「ないものを求める」のではなく「あるものを観る」という話がされた。しかもそれは、いいものだけを選択的に観るということではなく、辛いことの中にも観るということである。

## 私の日々の臨床を振り返る

私自身の臨床では、よくこの境地に達する。上述のように、本当に無力で絶望している人を前にすると、小手先の認知の変化などではどうにも対応しきれない。そのため、どうしてもこのレベルの話をせざるを得ないことがある。ただ、私が臨床でこの話をするときには、宗教じみていて気持ち悪く思われるかもしれないと不安になることがある。確かに、私はこの考えを臨床心理学で学んだ記憶はない。私にとっては役に立つものであり、私以外の誰かにとっても役に立つことはあるのではないかとは思いますが、学問的には何に寄って立っているのか心もとない。なので、この話をする時にはタイミングと相手と、さらに相手と自分の関係性を見極めて、よほど気を付けて話しているつもりだ。しかし、もしこれが仏教という特定の宗教や人種を超えた人間の真理なのだとすれば、臨床心理学かどうかで少しびくびくとしている自分は既に滑稽なのかもしれない。

個人的には心理療法は正しいかどうかではなく、役に立つかどうかで判断すべきであり、今ここで必要なやり取りがきちんとわかること、そして自然な流れの中できちんとそれを意図してできることが何より大事ではないかと思っている。これが、私が結果的に特定の流派を標榜することにならない理由である。

今回のリトリートの中で私は改めて、何かに固執したくない自分がいることに強く気づかされている。一時的な流行や人気に関わらず、本当に良いものなら何でも学びたいと思うのもそのためである。しかし、これは臨床家や研究者としての Identity（自己）を超えて、私のこれまでの生き方そのものである。ついに生き方にまで行き着くとは、マインドフルネス恐るべしである。

