

第1部 マインドフルネスって何だろう。

S I M T 基礎編

- 1 マインドフルネスとは 12
- 2 私のうつ病体験から生まれた 16
 ◆うつ病になる 17 ◆坐禅を開始 18 ◆支援を開始 19 ◆マインドフルネス心理療法 S I M T として体系化 20
- 3 マインドフルネス心理療法 S I M T とは 22
 ◆S I M T とは何か 23 ◆何のために探求するのか 25 ◆何を観察するのか 27 ◆どのように観察してどのように行動するのか 29
- 4 他のマインドフルネスとの違い 32
 ◆開発者も M B S R は最初のステップという 33 ◆評価される場面では無評価の観察は
- 5 使えない 35 ◆現実の生活は瞑想時と違い無評価ではない 36
- 6 S I M T で何が変わるのか 40
 S I M T はすべての悩める人たちのもの 45
 ◆子ども(小中学生) 46 ◆青年(高校生・大学生) 48 ◆20代30代の若者 49 ◆働き盛り 50 ◆高齢期 52 ◆人格の否定の苦悩 53
- 7 がんになった人、その家族へ 54
- 8 この本の読み方・実践の進め方 57
 ◆1 読破 58 ◆2 S I M T を実践する 58

第2部

今日から始めるマインドフルネス

SIMT実践編

レッスン1

呼吸法から始めよう 64

●呼吸法 65

●意識作用の観察と名前づけ 66

【レッスン1の実践】 68

レッスン2

「今、ここ」しかないことに
気づく 70

●今・ここ・自己 71

●自覚・自己を意識すること 72

●すべての意識作用の名前づけ 74

●作用と対象の観察 76

【レッスン2の実践】 77

レッスン3

すべては私の選択・意志による決断 80

●意識作用の浅い深いの階層 81

●意志作用 83

●短期的な目的と長期的価値実現
のための意志作用 84

【レッスン3の実践】 86

レッスン4

変えられるもの、
変えられないものを知る 89

●現前するもの(形)は

●世界の過去の運動の結果 90

●自己は創造的世界の創造的要素 91

● 必然・自由と受容・意志的行為 92

● 感情について知る 93

● 感情は結果 95

● 感情と思考との区別 96

● 感情の1次、2次、3次 97

● 感情の起こり方を観察 98

● 思考のコントロール 100

【レッスン4の実践】 102

レッスン5

私にとって価値とは何か 105

● 価値について 106

● ログセラピーの三つの価値 108

● 行為的直観と叡智的自己 110

● 価値の選択・想起・

切り替え・維持・放棄 112

● 日常生活における

余暇などの時間の過ごし方 114

● 二種の自己洞察 116

【レッスン5の実践】 117

レッスン6

すべての人にエゴがある 120

● エゴイズム、自己中心的な

評価基準、本音 121

● 自分や他者を

苦しめるエゴイズムの心理、本音 124

● 本音が原因、感情は結果 127

● まず、本音に気づくことから 128

● 感情が起きているときに

本音を評価観察 129

● 本音はあるが冷静に対処 131

● その行動は嫌だという本音 132

● 対話中のまさにその瞬間に本音を観察 133

【レッスン6の実践】 135

レッスン7

不快なことを受け入れる 139

● 不快事象の受け入れ 140

● 不快事象のレベル 141

- 受容とは 143
- 受容の八つの心得 144
- 【レッスン7の実践】 151

レッスン8 不安から自由になる 155

- 不安とは 156
- 1 病気や仕事など対象的なことについての不安 158
- 2 自己自身についての不安 160
- 不安から自由になる 165
- 【レッスン8の実践】 169

レッスン9 人は人のなかで生きている 176

- 家族は特別な存在 177
- 自分という存在 177
- そのものを愛されること 177
- 当為価値ではないところの家族愛 179

- 愛は底から包む 180
- 愛される人は 180
- 自己存在全体を包まれている 181
- 居心地のよい家庭にするために 183
- 愛する人を亡くしたら 185
- さらに絶対の愛 186
- 【レッスン9の実践】 187

レッスン10 心の奥に平穏な自己がある 191

- 場所の論理・対象的作用を
超えてこれを包む働き 192
- 対象的意識を超えたもの 195
- 絶対の自己否定 196
- 自覚的直観 199
- 根底に自己を超えた
働き「根底の生命の流れ」 201
- 悟り・見性 206
- 絶対主体道の生活実践の
指針は「至誠」 208

【レッスン10の実践】 211

レッスン11

生きていくことの意味 215

- 鈴木大拙の社会観 216
 - 共生ということ 220
 - 大乘仏教の崇高な精神 222
 - 生きる指針は至誠 224
 - ポイエシス即プラクシス 225
 - 生きているかぎり希望を捨てない 227
- 【レッスン11の実践】 229

レッスン12

最後まで生きる 232

- 看取りの医師に学ぶ 233
- 『死ぬときに幸福な人』
に共通する7つのこと 234
- 『もしも一年後、
この世にいないとしたら。』 236

● 『死ぬときに後悔すること25』 238

● 死の受け入れ 240

● 死を意識するような
病気になってもしたいこと 241

● 文学・芸術・哲学などに
触れて自分の生き方を確立する 242

● 最後まで私たちと
瞑想や坐禅をした人 248

● 死を意識する人にとって瞑想の意義 252

● 新しい生活になり
種々の本音がぶつかる 257

● 死にゆく人に寄り添う時 259

【レッスン12の実践】 262

おわりに 266

参考文献 269