

# うつ病・不安症などを治すための自己洞察瞑想療法 10段階のトレーニング

標準の期間: 毎月一つのセッション、10カ月で完治

## ★第1セッション「基本的なトレーニング」

- 自分の心をさまざまな方面から現在進行形で観察するが、基礎となる呼吸法を習う。
- 注意作用の訓練を行う。意識されるものはすべて自己の心の中に含まれているという感じを味わう。
- 呼吸法だけではなく、行動中でも自分の心を観察する。行動中に行う洞察訓練を「行動時自己洞察」という。セッション1では、思考しているかいないかをチェックする。

## ★第2セッション「いつでもできる呼吸法」

- 呼吸法の中で、すべてが「今、ここ、自分の心」であることを観察によって確認する。
- 自分の心のさまざまな作用を現在進行形の観察によって知り名前をつけられるようにする。
- 意識を今ここの瞬間に大切な価値に向ける訓練を行う。運動や社会的活動を実行すると、心の病気の改善効果があることを理解して日課とする。

## ★第3セッション「感情を知る」

- 想起(思い出し)によって起きる思考からつらい感情が起きることが多いことを理解して、想起に続く思考を抑制するスキルを訓練する。
- 症状と他のことの区別を理解する。症状を嫌悪して思考しても悪化するので、症状を感じる場合に行う呼吸法を学ぶ。

## ★第4セッション「人生の価値・願い」

- 心の病気を治すためには、願い(人生の価値観)を持つこと。課題を実行する動機を高めるために、毎日、呼吸法を行いながら自分の願いを確認する。
- 呼吸法の中で、さまざまな心理現象とそれを作り出す作用の区別を観察によって理解する。

## ★第5セッション「日常生活を薬に」

- 早起き、朝日をあびる、朝ごはんを食べる、呼吸法、適度の運動などを日課とする。
- 2つの心理的反応パターンと脳神経生理学の影響を理解する。心の病気を持続悪化させる価値崩壊の反応と改善する価値実現の反応である。
- 意欲がないままにしていると意欲が戻らないおそれがあるので、小さな意欲の積み重ねが症状の改善になることを理解する。現実の場面で、今の瞬間の自分の心に何が起きているか現在進行形で観察することを実行する。

## ★第6セッション「思考について」

- 問題や症状を改善するためには思考の扱いが重要であり、心の上で観察する方法によって思考の実態を知る。

- 思考、感情、行動が相互に影響することを観察。不快な感情を起こす思考を少なくする、自分を傷つける思考をストップする訓練。

- 見えにくい心・本音を観察する。本音は、心理作用を起こす、まさにその時に色眼鏡、フィルターのように覆って、思考や行動に影響を与える独断的、自己中心的な評価の基準・行動規範。

## ★第7セッション「不快事象の受容」

- 人生には不快なことがつきもので、それらを受容し自由な意志で行動することで心の病気を改善し、再発を防止することを理解する。
- 不快事象を受容して自由意志で行動できる場合と、そうできない場合の神経生理学的な反応を理解する。生活の中で起きる不快事象の受容にあたって大切な心得を学習する。学習したことを実現できるように、毎日受容のスキル向上の実践をする。

## ★第8セッション「連鎖の解消」

- 意志作用の意義を再確認。まだ残っている重要な症状や問題行動を列挙し集中的に課題を実行する。回避行動、依存・自傷行為など、フラッシュバック、視線恐怖など。
- 死にたいという希死念慮・自殺念慮の対処法を学ぶ。
- 残された重要な症状や問題行動について改善計画を作成して実行する方式を学習して、自主的に改善の実践をしていく準備にはいる。

## ★第9セッション「生きる智慧」

- つらさをまぎらす苦悩の智慧ではなく、根本的な解決に向けての智慧を学ぶ。自己嫌悪、自己否定は思考作用の内容であり、真の自己でないことを洞察し、そういう思考を止める(意志的自己の解放)。
- すべてを包み映す器、鏡のような内奥の自己を探求して苦悩を新しい目で洞察する。現前の事実を受け入れて今に生きることを確認する。すべて今ここであり、つらいことでも受け入れて自由意志により行動する。

## ★第10セッション「これからの課題」

- 症状や問題をさらに改善するために、各領域の特徴と改善方針を再確認する。
- 油断すると症状が悪化、再発するので、症状悪化・再発防止のための心得を学習する。復帰にむけての準備、減薬・断薬の心得を学ぶ。
- 10カ月経過した段階では、まだ完治に至っていない人が大部分である。さらに改善するために、問題改善に向けた課題を確認する。

(出典: 『うつ・不安障害を治すマインドフルネス』佼成出版社)