



ストレス対処法 (13)

「どうしても考えてしまう人の対策・注意をそらす」

非合理的な思考のダメージは、心の病気を引き起こすほど深刻です。考えない方がいいに決まっているのに、考えることを習慣化してしまっている人は、いつの間にか考えてしまうのです。この思考の悪循環から早く抜け出すことが、現状改善の最大の道ですが、どうしても考えてしまう人は、考えることを止めるためのいろいろな方法を身につけて対処するとよいでしょう。それをしたところで何になると思う人があるかもしれませんが、考えるより圧倒的にましですから実行してみましょ。

例えば、思考から注意をそらすことです。楽しいことや作業やマッサージや計算などをしてそらします。呼吸法で落ち着けて、感覚を使ってリラックスさせるのもよい方法です。私たちが冷静でいられるときは、自分の感覚に敏感になっています。どんな呼吸をしているか、血圧がどれくらいで心臓がどのように動いているか、相手がどんな声でどんな表情をしているか、周囲にはどのような音が聞こえるか、今自分の手は何を触ってどのような感触でいるのか、などなど、それらをしっかりとつかめていれば案外心は落ち着いているのです。

不安になったり心配したりしている時は、せっかく感覚に敏感になっていても、「こんなにドキドキしているなんて動揺している証拠だ。」「こんなにドキドキしている自分は情けない。」などとその時の感情や思考に引きずられてしまいます。

こんな時は、まず腹式呼吸で、ゆっくり深呼吸します。息を吸う時お腹が膨らむのを感じ、吐く時にお腹がへこむ感覚に注意を向けます。そうしながら、見たり聞いたり嗅いだり吸ったり食べたり何かに触れたりすれば、注意がそれてしまうものです。その他の方法は、また次回説明しましょう。

受講生募集！

アサーショントレーニング

●10月実施日 6日(日) 20日(日)

13:00 ~ 14:30

●料金 3,000円

●場所 梅田相談室

般若心経 お経を読むことの意味

般若心経とは、正確には、「摩訶般若波羅蜜多心経」といいますが、この最後の真言が大切で、これを唱えて「空」に至る瞑想に入ることが、般若波羅蜜多だということです。ですから、この真言に意味はなく、音が大事だということになります。ちなみにその音とは

ガティー ガティー パーラガティー
パーラサンガティー ボディースヴァーハー

こうして考えていくと、お経を読むことは、自分のためにすることであって、神仏に向かって拝んでもほとんど意味のないことがわかるでしょう。仏教のお経は、釈迦が人々を救済するために、こう考えよう、こう生きていこうという正しい道を、人々に唱えた言葉が書かれているのですから、仏像を前にしてお経をあげることは、その教えをひらいた如来や菩薩や釈迦に向かって、教え広めようとしたありがたい言葉を、教えているようなものなのです。般若心経とは、仏教の教えに従って悟りを開く自力の方法を教えているわけです。それを理解しないと、どれだけ写経しても、手を合わせてお経を仏像に向かって唱え拝んでも、何も起こらないということになります。自力で「空」を実感することなのです。

(桑田二郎「般若心境」 参照)

感情調節のための「弁証法的行動療法」 -苦悩耐性スキルの紹介-

「弁証法的行動療法」の中の苦悩耐性スキルは、基礎編、上級編があります。上級編の中には、非常に興味ある内容が入っています。今回はその一つを紹介します。それは、「自分の中にある大いなる力」です。これは、例えばスピリチュアルな人は、神というかも知れないし、そうでない人は宇宙の初めということに目を向けていくかも知れません。尊敬する人でも、周囲にある自然でもよいのです。苦悩に満ちた時、深刻な状況に置かれて一人で解決しなければならないような時、この力を感じるなら、対応の時の勇気が異なってきます。様々な困難な状況に飲み込まれていると、自分の中にある大いなる力という実感がなくなってしまう方が自然でしょう。しかし、私たち人間はいったいどこから来たのかを考えると、案外答えは簡単です。その始まりを、スピリチュアルな人は「神」と言いますし、科学的に言えば、「エネルギー」なのです。神の一撃、あるいはビッグバンの時、人間という姿形は一切ないところから始まっているのですから、私たちの始まりは、ほとんど何も無い、形のない神やエネルギーだったのです。それを実感することが苦悩を乗り越えていく力になるというのです。

「弁証法的行動療法 実践トレーニングブック」2011 星和書店 参照

