

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2022 2月号

マインドフルな直感の大切さ

マインドフルとは、三つのマインドフルな状態を身に着けていくことによって、「あるがままに受け止める態度」が形成されていくトレーニングです。一つは、「マインドフルな呼吸」二つ目は、「マインドフルな作業」、三つめは「マインドフルな直感」です。

弁証法的行動療法で学ぶ、苦悩耐性スキルの最初のトレーニングは「徹底的受容(radical acceptance)」です。徹底的受容は、弁証法的行動療法では、最も重要で習得するのが難しいスキルであるとされ、「その状況を価値判断したり、自分を批判したりしないで、あるがままに受け入れる」と説明しています。

また、変えようのない事を変えようとしなないと述べられています。変えようのない事とは、他人、過去、未来、症状などです。精神的に不安定な人は、これらに関して、絶えることなくあれこれ考えて過ごします。この思考の悪循環は、思考そのものの結論が、けっして解決の方向に向きません。考えても仕方のない事を考え続けること自体、膨大な負のエネルギーを背負います。人は、自分を守るために、素早く判断できる主観=直感で、状況を判断しようとしします。その直感=思い込みのほとんどが、事実とかけ離れたものとして、長い間をかけて形成されていきます。精神的に不安定な人ほど、あれこれ考え続ける悪循環に気付かずに、考え続けます。やがて、この思い込みの最終段階は「頑固な思い込み」となります。この「頑固な思い込み」は、修正することがほぼ不可能となります。こうなってくると、これを止めることは、非常に困難です。

そこで、当相談室では、ネガティブな感情が伴ったら、まずは「気づく」だけでいいことをお伝えしています。気づきが起きた瞬間は、マインドフルですから、呼吸や作業を使って、マインドフルな態度を作り出していくのです。今に注意が向けられる瞬間を作り出すと、脳は、平静とまでいかななくても、毒性の強い神経伝達物質のない、ニュートラルな状態に置かれます。まずは、「気づく」ことから始めて、呼吸や作業を使いながらマインドフルになると、その人にとって厳しい状況が起きたとしても、その状況をほぼ正確に判断する直感が育ってきて、それなりに対応できるようになるのです。

阪神カウンセリング・ラボ

<https://www.hanshin-cl.com/>

* 梅田相談室

〒530-0014
大阪市北区鶴野町4-11 朝日プラザ梅田9階910
Tel/Fax 06 - 6147 - 2533
E-mail hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp

* 明石相談室

〒673-0891
明石市大石町1-7-4 白菊グランドビル512
Tel 078 - 917 - 6880

