

分科会7

マインドフルネスを体験してみよう

出演者： 下平美智代(国立精神・神経医療研究センター)
臼井香(国立精神・神経医療研究センター)
久永文恵(NPO 法人地域精神保健福祉機構/コンボ)

本分科会は、事前収録の形で実施しました。下平が分科会の構成案を出し臼井さんと久永さんにご意見をいただきながら組み立てていきました。役割分担としては、下平がマインドフルネスの説明、エクササイズの誘導、全体の進行を担当し、臼井さんがデモンストレーションを担当し、久永さんが撮影や編集といった裏方作業に加えて、エクササイズを体験しながら参加者目線でのご意見をくださいました。ご一緒くださったお二人に、そしてすばらしい機会を与えてくださったコンボさんに、この場をお借りして心から感謝申し上げます。ほんとうにほんとうにありがとうございました！

前代未聞のコロナ禍ですが、私自身は、このような時期だからこそ、「いまここ」に意識をおくマインドフルネスは大きな助けとなると実感しました。宗教家とか修行者ではない、ふつうに悩みや苦しみをもち私のような一般人が「エクササイズ」を通してマインドフルネスを体験できるということが、特にこのような時代においては大きな恩恵です。今回のこの分科会の収録の間、ずっとゆったりとした平和で幸せなとき／空気が私たち三人の間に流れていたような気がします。「ゆったり」も「平和」も「幸せ」も主観的な状態がつくるのだなと気づかせていただきました。

最後に感謝を込めてジョン・カバットジン博士の言葉を掲げます。博士が体系立ててくださった数々のエクササイズのおかげで私のような一般人がマインドフルネスを体験できるようになりました (Many Thanks!)

「あなたの様々な思考はたんなる思考にすぎず、それらは『あなた』や『現実』ではない、と理解できると、いかに自由な感じがするか、それは注目に値することである」

(ジョン・カバットジン著『マインドフルネスストレス低減法』北大路書房より引用)

《 下平美智代 (国立精神・神経医療研究センター) 》