



マインドフルネス 実践編 1

臨床心理士 杉野珠理

こんなお悩みありませんか

- ◆悩みが頭から離れない
- ◆罪悪感にとらわれてしまう
- ◆自分を好きになれない
- ◆許せない人がいる
- ◆将来が不安だ
- ◆家族とケンカをついしてしまう
- ◆会社でプレゼンをするとき緊張する
- ◆嫌いな人が近くにいるとイライラする



テーマ 伝えたいこと



マインドフルネスの実践法

1. ズームイン
2. ズームアウト
3. リ・ズーム



ズームイン



ズームイン

意識を向ける対象

呼吸



呼吸めい想

身体



体感

物体



物のめい想

ズームイン

意識を向ける対象

呼吸



呼吸めい想

身体



体感

物体



物のめい想

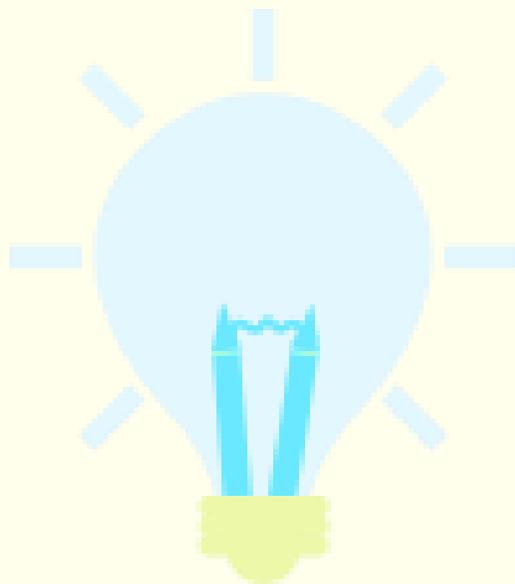
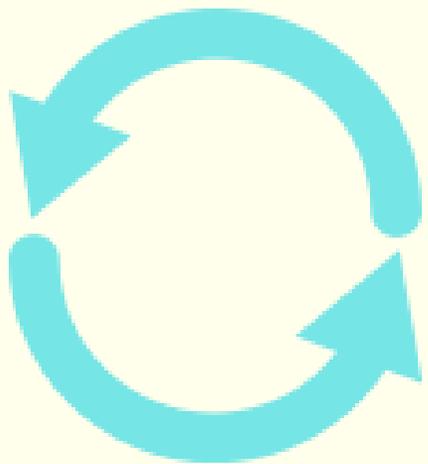
呼吸にズームイン

筋肉の動き

身体的欲求

胸部や腹部
の動き

呼吸にズームイン 雑念が湧いた時



ズームイン

意識を向ける対象

呼吸



呼吸めい想

身体



体感

物体



物のめい想

体感にズームイン

ボディスキヤン

感覚に
気づく

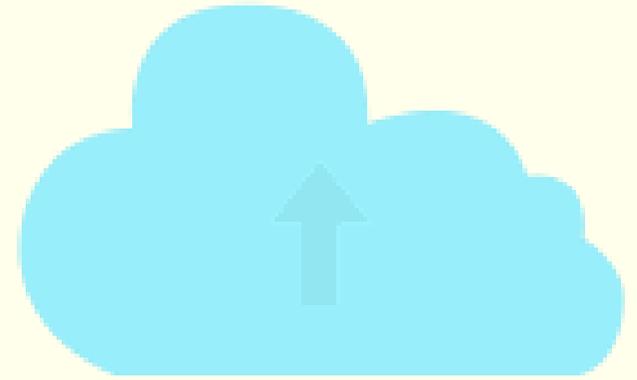
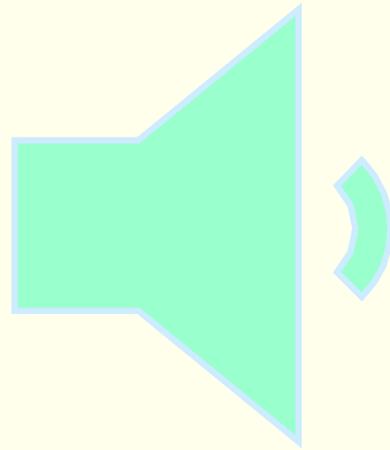
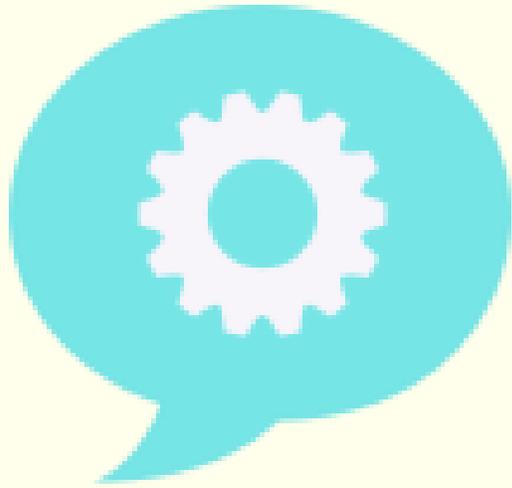
触れている感覚
うずく感覚
あたたかさ
冷たさの感覚

注意を
向ける

感情
思考
身体感覚

筋肉の動き

思考と感情がよぎった時



不快な身体感覚を感じる時

痛いなあ

だるいなあ

堅苦しいな



不快な身体感覚を感じる時

- 気付いてもとらわれない
- 受容する
- 受け流す
- 価値判断を下さない
- 身体感覚へ注意を戻す

頻度・時間

- 頻度：1日2回
- 時間：身体各部位へ約30秒
合計30分間