



マインドフルネス 実践編 3

臨床心理士 杉野珠理

リ・ズーム

俯瞰で視点を増やす



お悩み相談



■ 理不尽なことを言われても
その場で言い返すことが出来ません。
家に帰ってから、アノヤローと怒りが
たぎってきます。
どうすればいいでしょうか。

■ 悩みが頭から離れないとき：
とらわれ、抑うつ的反すう

リ・ズーム

感情編

俯瞰で視点を増やす

認識

受容

探索

解放

感情を認識する



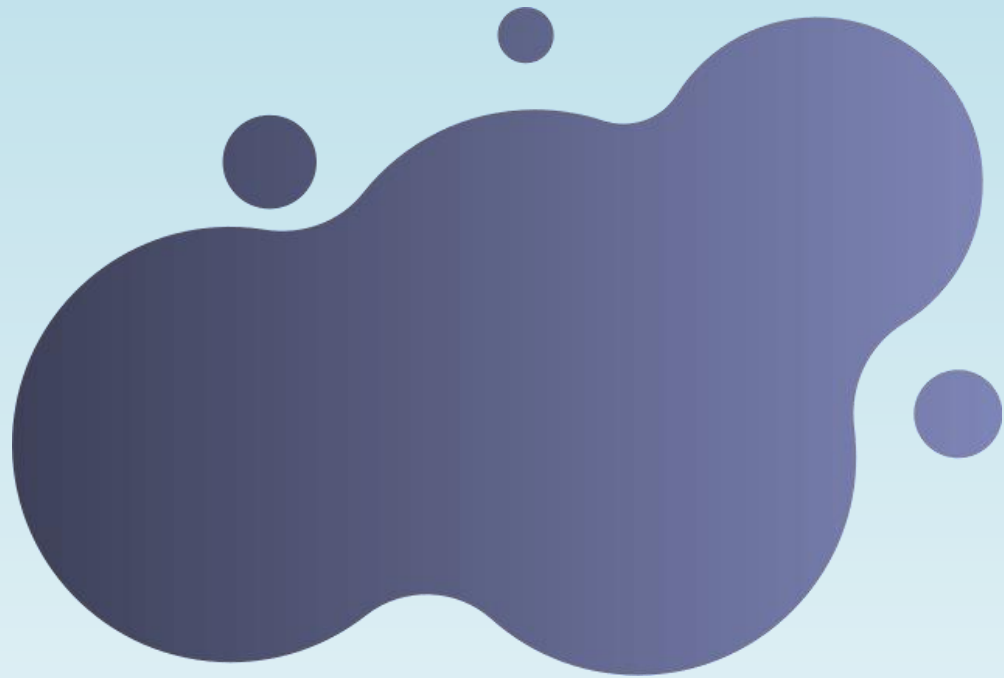
「うれしい」という感情

最近経験した「うれしい」気持ちはどれでしょうか。

「最高にうれしい」までの10点満点のうち、どの位置になりますか？

- | | | | |
|------------------|-----------------|------------------|----------------|
| ・ <u>うれしい</u> | ・ <u>幸せな</u> | ・ <u>わくわくする</u> | ・ <u>誇りに思う</u> |
| ・ <u>満ち足りている</u> | ・ <u>楽しい</u> | ・ <u>うっとりする</u> | ・ <u>喜ばしい</u> |
| ・ <u>うきうきする</u> | ・ <u>やる気のある</u> | ・ <u>希望にあふれた</u> | ・ <u>大好き</u> |
| ・ <u>夢中で</u> | ・ <u>気持ちのいい</u> | ・ <u>のりのり</u> | |

感情を認識する—子ども編



リ・ズーム

感情編

俯瞰で視点を増やす

認識

受容

探索

解放

受容しないとどうなるの？

感情そのものは悪ではない。

悪影響を及ぼすのは

知らず知らずため込んでしまった時。

抑圧はどこで分かる？

夢、爆発、絵、小物、言い間違え、

ちょっとした解釈、もやもやした感覚、

嫌いな人、身体症状



抑圧はどこで分かる？

