



マインドフルネス 実践編 4

臨床心理士 杉野珠理

抑圧はどこで分かる？

かいじゅうたちのいるところ



モーリス・センダック さく じんぐうてるおやく

共感するコンテンツ
(絵本、小説、映画など)

共感する登場人物の
感情は？

抑圧

頑張るストレス
心臓血管系などの体の反応

我慢するストレス
落ち込み・不安などの心の反応

どうやって受容する？

- ◆ 今日あった困ったことを話す
- ◆ 心配事を紙に書く
- ◆ 攻撃性の象徴を絵に描く



どうやって受容する？



どうやって受容する？



奈良美智

受容を妨げる主流秩序

怒りや不安

主流秩序では悪と考えられている

怒りや不安は悪？

いいえ。



どうやって受容する？

アイデンティティ、自我の形成には
欲求が満たされないという経験
で形成されることが多い

過去の痛み 私怨 昇華 野心



心情の変化



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

抑圧や批評をすることなく、
受け入れる

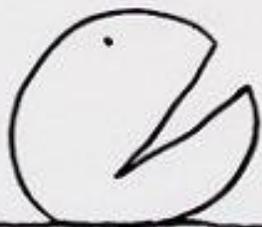


受容

ぼくを探しに

シルヴァスタイン 作

倉橋由美子 訳



リ・ズーム

感情編

俯瞰で視点を増やす

認識

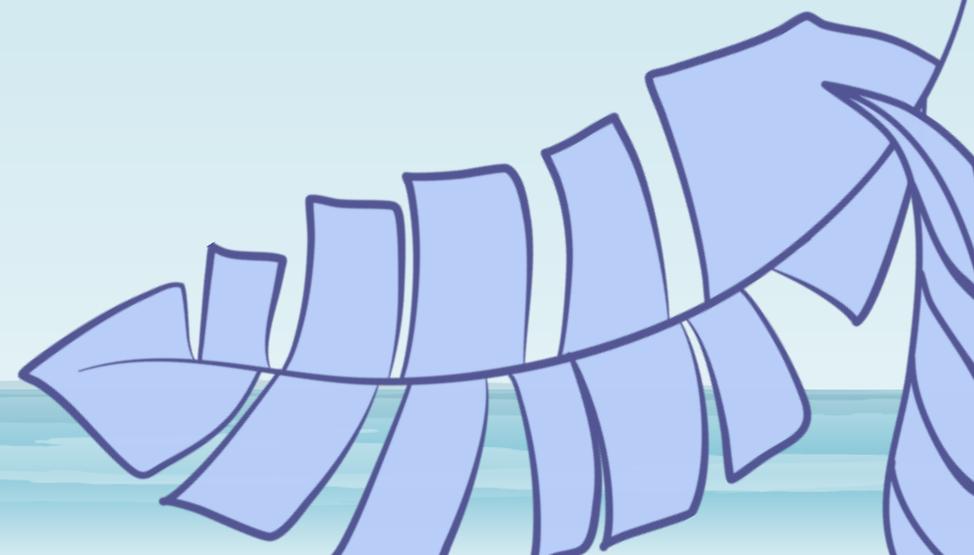
受容

探索

解放

探索

自分の身体がもっている生物としての直感



探索

身体的な感覚を探る

イライラ ためらい

ムカムカ ザワザワ 乾く

ざわつき 腑に落ちない ざらざら

リ・ズーム

感情編

俯瞰で視点を増やす

認識

受容

探索

解放