



マインドフルネス 実践編 2

臨床心理士 杉野珠理

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

物に意識を向けためい想



◆感じることについて、
中立的な注意を向ける

◆感覚を使って物を探っていく

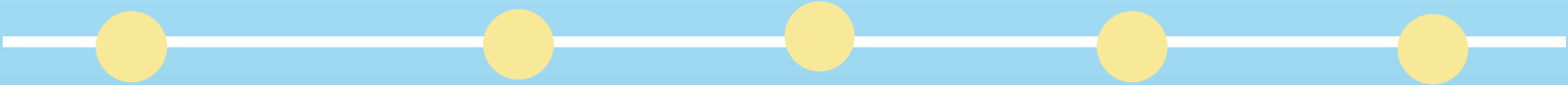
◆色、香り、手触り、味、感触

ズームアウト



ズームアウト

五感に注意を向ける



きゅう覚 味覚 聴覚 触覚 視覚

お悩み相談



◆ 仕事

上司からのパワハラ(叱責等)
部下が言う事を聞かない

◆ 夫婦関係

夫からの相談： 妻からのモラハラ
妻からの相談： 夫からのモラハラ

ケース

上司に叱責されている時、 マインドフルネスをやってみよう

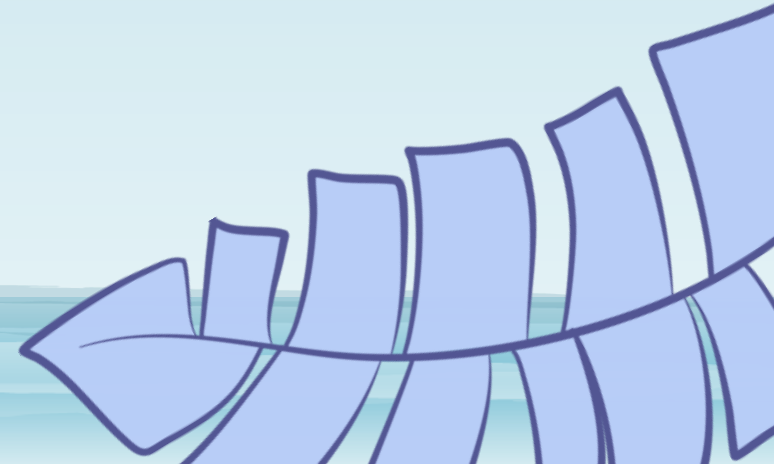
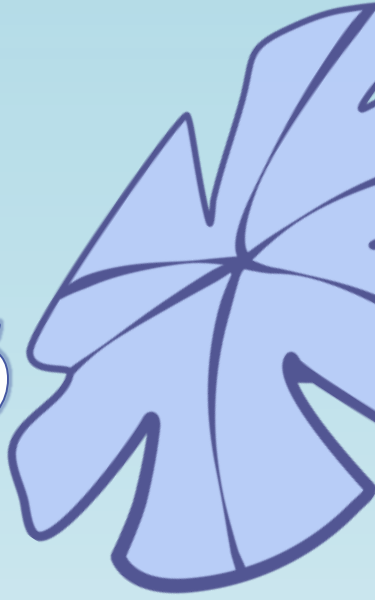
◆どんな音が聴こえますか？

遠くから/近くから聞こえてくる音は？

◆どんなにおいがしますか？

◆視界の隅には何が見えますか？

◆身体感覚は？



ケース

パートナーとケンカしている時、
マインドフルネスをやってみよう

◆どんな音が聴こえますか？

遠くから/近くから聞こえてくる音は？

◆どんなにおいがしますか？

◆視界の隅には何が見えますか？

◆身体感覚は？

