マインドフルネス
実践編　5

臨床心理士　杉野珠理

リ・ズーム

俯瞰で視点を増やす

ラベリング/
グラフ化・数値化

実況中継　パワーワード

ラベリング

気付きを言語化して確認する。

感情を客観視する。

「〇〇をしている」

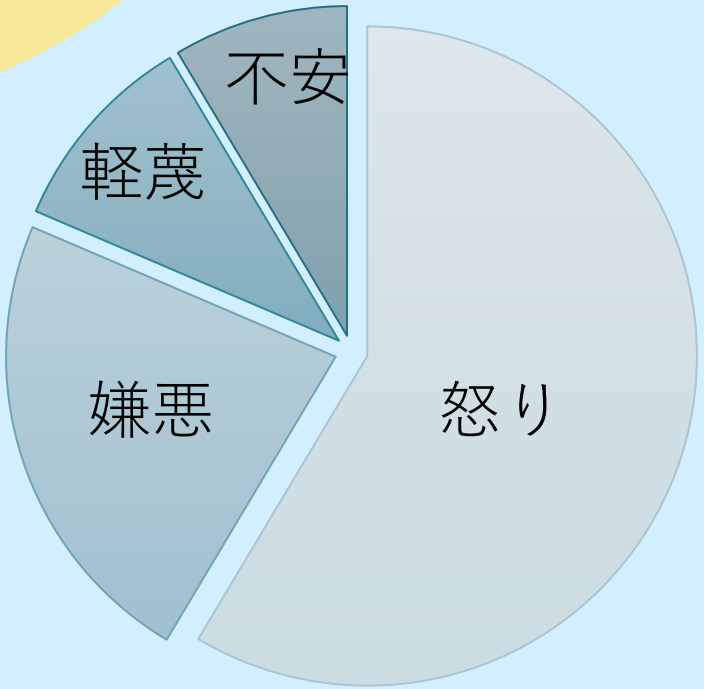
「〇〇と感じた」

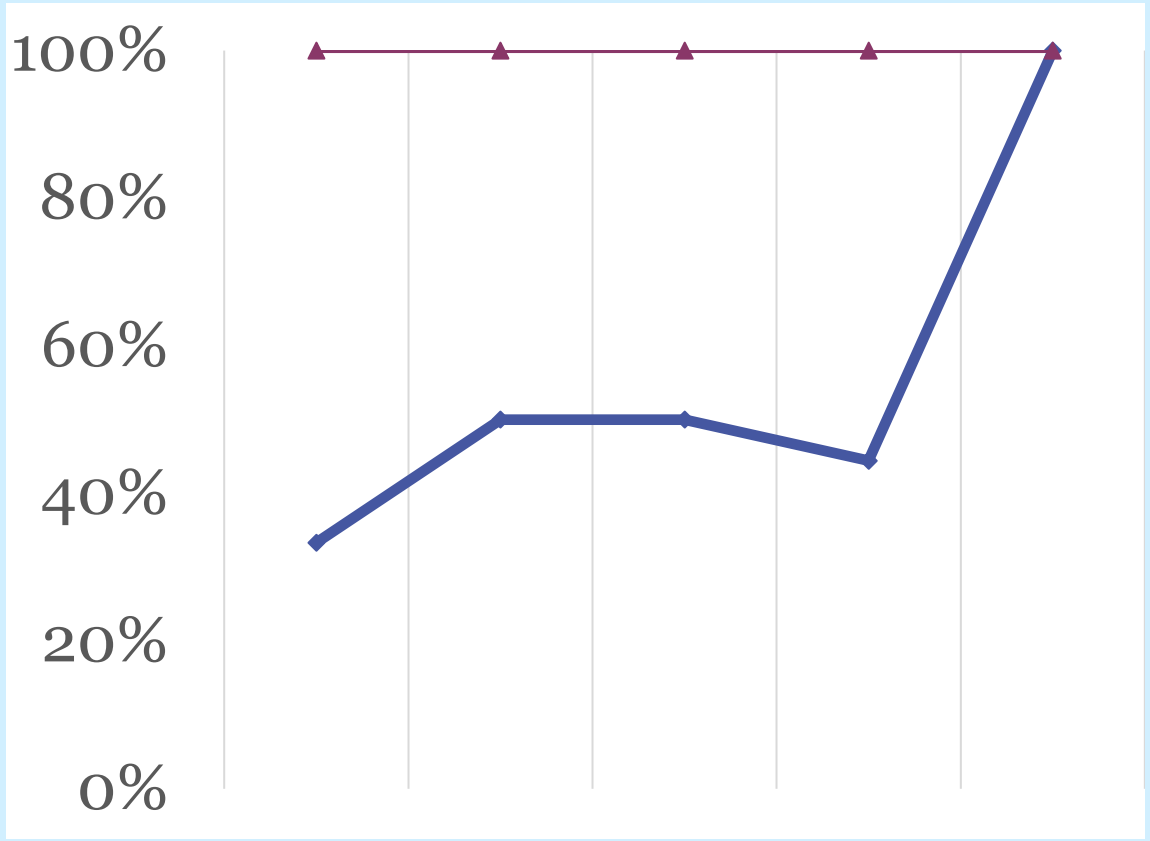
「〇〇という感情にはまっている」

ワーク
ラベリングをやってみよう

1．今ここで意図的に微笑んでみる
2．自分が微笑んでいることに気づく
3．「私は微笑んでいる」と心の中で言う

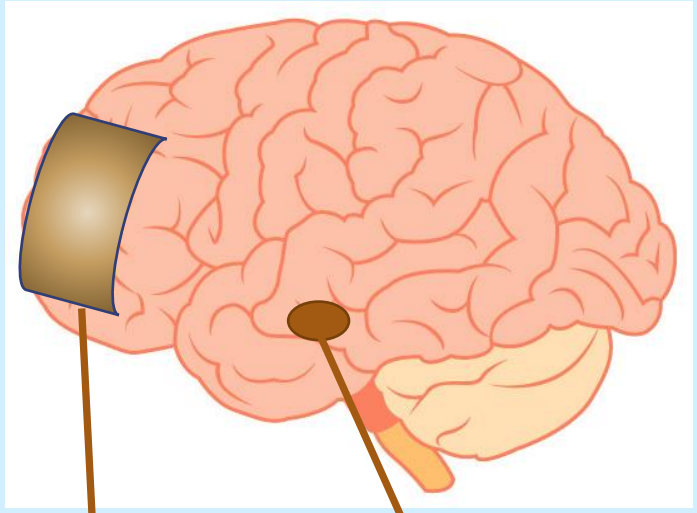
グラフ化
数値化





グラフ化
数値化

グラフ化・数値化することの効果



認知と扁桃体

騎手と馬

ブレーキとアクセル

ワーク

数値化をしてみよう

1．最近不安になった場面を３つ
　　挙げてください
2．それぞれの不安を１０点満点で
　　評価してください
3．不安になった時、どんな行動をして
　　いましたか

リ・ズーム

俯瞰で視点を増やす

ラベリング/
グラフ化・数値化

外在化

実況中継

パワーワード

ワーク

むかつく！腹立つ！と 思った時

今までどんな対策をしていましたか？

挙げられるだけ挙げてみましょう。

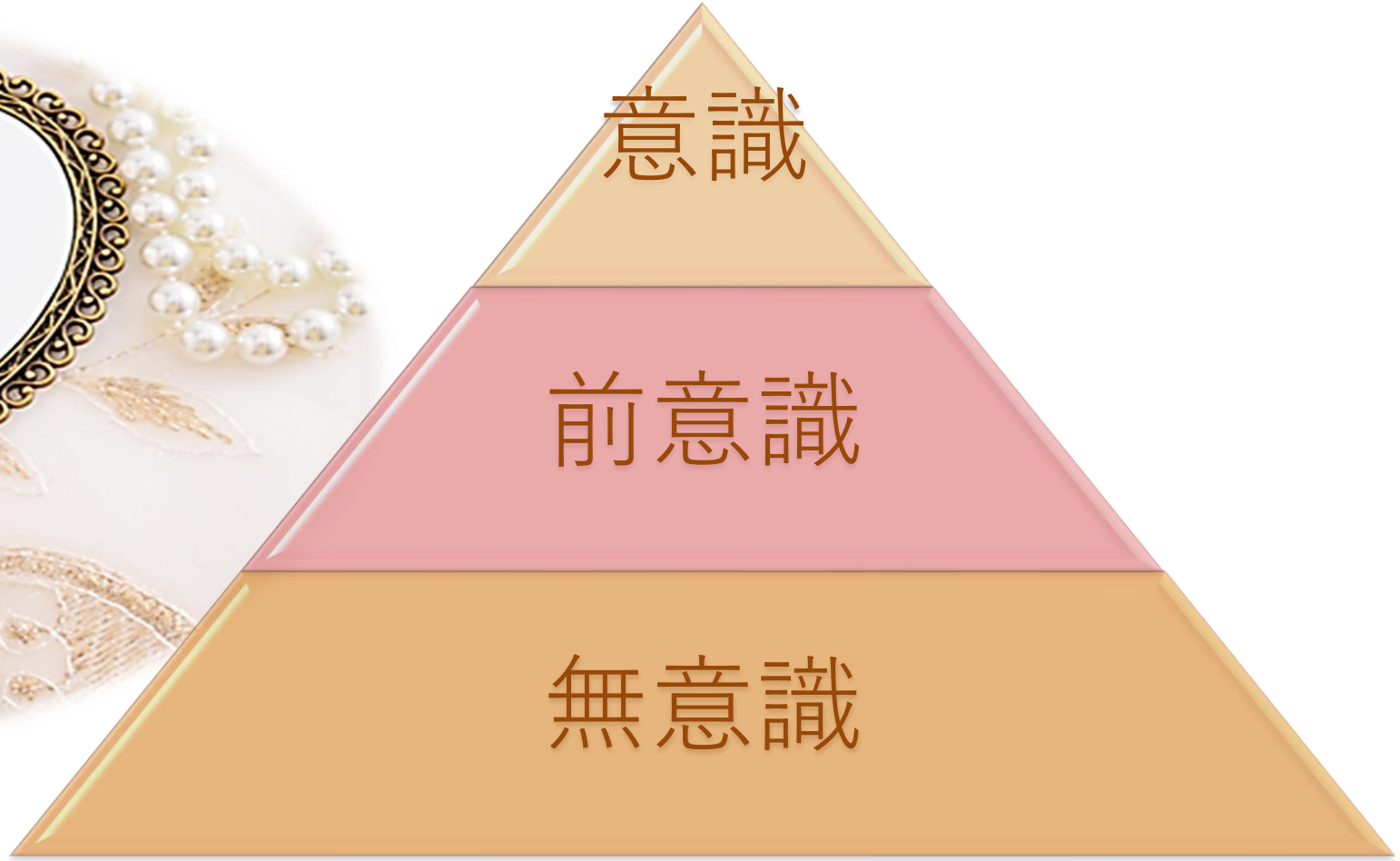
外在化

外在化

外在化のコツ

- 「私は」という主語にしない
- 一体化をひきはがす

投影と外在化の違い



意識レベル

	マインドレス	通常の意識			マインドフル
特徴	心が「今ここ」にない	周りが見えている			研ぎ澄まして 周りを見渡している
集中力	△	◎	○	△	◎
気付き	△	△	○	◎	◎
例	自動操縦	手動操縦			手動操縦＋点検
覚醒レベル	半覚醒	覚醒			過覚醒
ピラミッド	無意識	意識			意識化を強める

外在化をしてみよう

虫

◆転職の面接に落ちたとき

◆遅刻する部下

◆かんしゃくをおこす子ども

◆「鬼ババ」と言ってくる我が子

外在化をしてみよう

動物

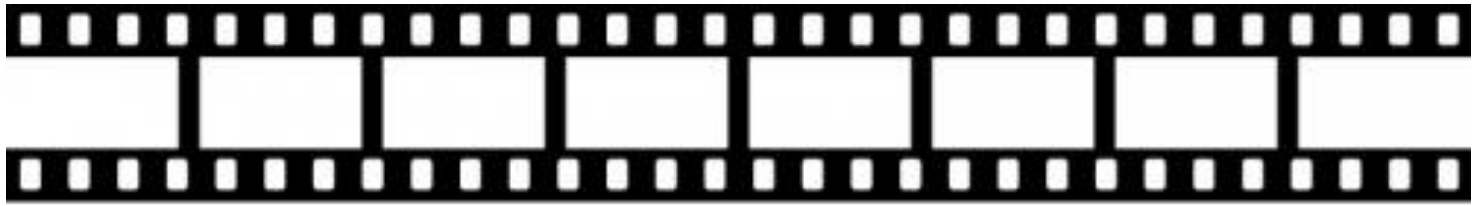
外在化をしてみよう

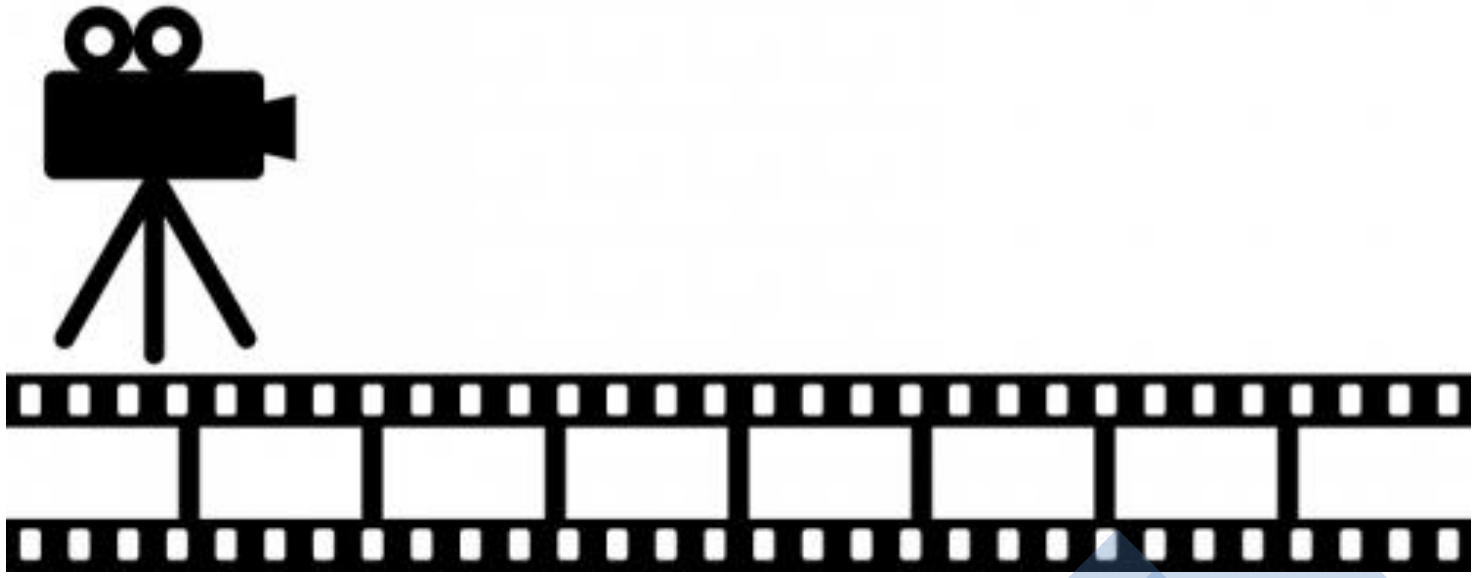
野菜

外在化をしてみよう

尊敬する人

実況中継





ワーク

ストレスがかかった時の外在化リストを作ろう

パワーワード

「にもかかわらず」
「だとしても」
「逆に」

リ・ズーム

俯瞰で視点を増やす

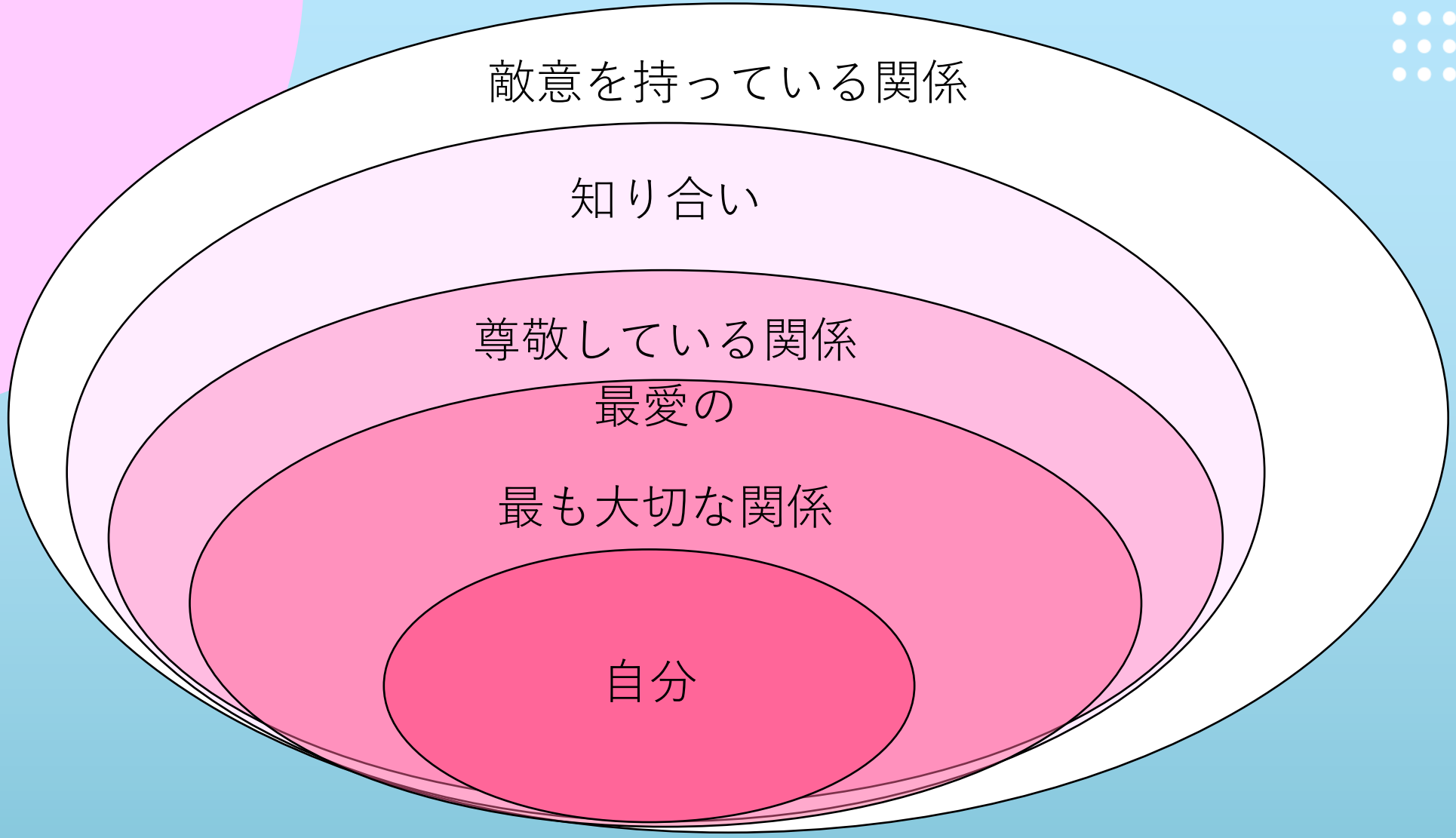
ラベリング/
グラフ化・数値化

外在化

実況中継

パワーワード

リ・ズームで慈愛



リ・ズームで慈愛のめい想

◆ 自分に対して
「自分を大切に思いやれますように」

◆ 最愛・尊敬する人に
「愛しい子どもが幸せを感じられますように」

◆ 関係のない他者
◆ 敵意がある人・苦手な人
「あなたの幸せを祈ります」