



不安を和らげる マインドフルネス③ ④

- ・ マインドレスな自分を知る
- ・ マインドフルな自分になる

臨床心理士 杉野珠理

マインドフルな気質のチェックリスト

- 他の人があなたの長所や短所について述べたコメントに驚くことはない。
- 不安を感じたとき、不安感情と自分自身を切り離し、外部から見つめている。
- 過去や未来のできごとについて考えるとき、その考えをとめて意識的に今の自分の考えを戻すことがある。



心の雫(体験)

直接的な体験

純粹な思考

思考についての思考

意識レベル

心が「今、ここ」にない
することモード

	マインドレス	通常の意識			マインドフル
特徴	ぼんやりとして 周りが見えなくなる				
集中力	△				
気付き	△				
例	自動操縦				

「することモード」のサイン

判断

自己批判

問題解決と
決心

過去の感情
の繰り返し

想起

憶測

習慣的な
反応

意識レベル

心が「今、ここ」にない
することモード

	マインドレス	通常の意識			マインドフル
特徴	ぼんやりとして 周りが見えなくなる	周りが見えている			
集中力	△	◎	○	△	
気付き	△	△	○	◎	
例	自動操縦	手動操縦			

意識レベル

心が「今、ここ」にない
することモード

心が「今、ここ」
あることモード

	マインドレス	通常の意識			マインドフル
特徴	ぼんやりとして 周りが見えなくなる	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

「あることモード」のサイン

無批判、
中立的

認める

消極性

瞬間に
生きる

注意

憶測

気づきによる反応

自動操縦があなたに与える影響に気づこう

行動

- 自分自身に関して
- 家族に関して
- 仕事に関して

思考

- 自分自身に対して
- 家族に関して
- 仕事に関して

感情

- 自分自身に対して
- 家族に関して
- 仕事に関して

感情

チェックリスト

- ◆ 混乱
- ◆ イライラ
- ◆ 落胆
- ◆ 嫉妬
- ◆ 憂鬱
- ◆ 閉塞感
- ◆ 悲しみ