

第 23 号
2022. 2

カウンセラー
吉澤 克彦

こころ



マインドフルネス（つづき）

4年前(2017)の9月末、日本認知・行動療法(※1)学会第43回大会が新潟の朱鷺メッセで開催され、私はマインドフルネスのブースに参加しました。

当時の勤務先と一緒に授業を担当していた新潟大学の神村栄一先生が大会会長でもありましたので、とてもワクワクしながらの参加でした。

マインドフルネスは様々な定義がありますので、専門的にはそれぞれで学んでほしいと思うのですが、私は先月号で紹介したように、「瞑想すること」で「心を落ち着かせ、一歩踏み出す心の状態が整う」ことかなと感じています。瞑想して気づきに集中することで、気持ちがりセットされ、心にパワーが戻ってくるように思うからです。

私の行動療法との出会いは、30年以上前にさかのぼります。当時、新潟大学で行われた夏季集中講義で、行動療法の第一人者、内山喜久雄先生(※2)の講義を受講したのが始まりです。先生の講義は、行動療法の理論と実践にとどまらず、ユング心理学、そして最新の心理学論文の翻訳作業と、多岐にわたりました。

フウフウ言いながら、毎回の受講のための準備に追われながらの夏でした。

その後、國分康孝先生(※3)に師事して、論理療法(※4)の創始者アルバート・エリス(※5)の東北大学での特別講演を聴講したりもしました。

行動療法を知ったのは早かったのですが、それまでのつまみ食い程度の学びを整理し、特にマインドフルネスを捉え直す契機が、冒頭で紹介した認知・行動療法学会の大会でした。

先回紹介したように、私が取り入れている瞑想法は2つ。サマタ瞑想とヴァパサナー瞑想。

今、スクールカウンセリングを担当していると、マインドフルネスは、自分にとってかけがえのないものとなっています。私にとってはセルフカウンセリングのようなものです。

とらわれから抜け出せたり、ストレスを受け止めたりできるようになるからです。

ストレスが限界で心を整えたい、受け止め方を変えたいなど、マインドフルネスを少し知りたいと思う方は、カウンセリングルームで簡便な方法を紹介します。

また、マインドフルネスの理解には、『マインドフルネス瞑想入門』吉田昌生(WAVE出版)、『実践!マインドフルネス』熊野宏昭(サンガ)、HSPの回でも紹介した『HSPがホッとする7つの道具箱』が瞑想法などを簡潔に紹介しているのでお勧めです。

※1 ものの受け取り方や考え方に働きかけて気持ちを楽にする精神療法。

※2 日本行動療法学会、日本行動医学会、元理事長。著書に『認知行動療法の技法と臨床』など。

※3 日本カウンセリング学会、日本教育カウンセラー協会元会長。エンカウンター(SGE)を日本に紹介。

※4 認知・行動療法のルーツとなった一つ。現在はREBT(理性感情行動療法)と呼ばれる。

※5 アメリカの臨床心理学者。論理療法の創始者。中でも、ABC理論が有名。