

ココロホット瞑想教室

《あるがまま、すべてを受け容れて、今ここに在る》

現代社会の中で生きていく以上、誰しも何らかのストレスを受けています。それは職場や学校、人間関係、家族関係の中で、また、場合によっては自分自身に対してストレスを与えているということも起きています。ストレスにうまく対処したり解消したりすることができなくなると、知らず知らずに心が閉ざされてしまいます。ものごとのとらえ方が偏ってしまったり、心の視野が狭くなってしまったり、こだわりが強くなったりするのです。そうすると、それまでは何でもなかった出来事も、ストレスとなり悪循環に陥ってしまいます。その状態から抜け出す方法として、さまざまな心理療法が提唱されていますが、その中でも、シンプルでとても効果的な方法が、「マインドフルネス・ビーイング(あるがまま、今ここに在る)」を指向する瞑想的アプローチです。

例えば、気分の重さや抑うつ感がいつもあるというような場合。その状態を失くそうと努力するのですが、なかなか失くすことはできません。気分転換を図り、考え方を換えようとしても、一時的な効果はあっても、根本の部分は変わらない。こんな経験を多くの方がしているのではないのでしょうか。こんなとき、自分自身の身体が発しているサインを、拒絶するのではなく、受け入れてみると、そこから大きな変化が生まれてきます。ありのままの自分を認めることから、自分の本来の姿を取り戻すプロセスが始まります。一度ですべてが解決するということではありませんが、一歩ずつ着実に前へ進むこととなります。このアプローチを身につけて、「自己癒し」や「自己成長」につなげていただければ幸いです。

日 程：

① 5月20日(日)	② 6月17日(日)	③ 7月22日(日)	④ 8月12日(日)
⑤ 9月9日(日)	⑥ 10月14日(日)	⑦ 11月18日(日)	⑧ 12月16日(日)
⑨ 1月20日(日)	⑩ 2月17日(日)	⑪ 3月17日(日)	

時 間：午前10:00～12:00 (2時間)

場 所： 武蔵野プレイス (東京都武蔵野市)

参加費： 4,000円/回

服 装： 自由に動きやすいもの

持ち物： 筆記用具



【問合せ・申込み先】

下記へ、メール又は電話でお願いします。

申込みの際は、お名前、お電話番号、住所、Emailアドレスなどを、お伝えください。

ココロホット・コンサルティング 名古屋オフィス

Email: info@cocoro-hotto.com Tel: 050-3639-5309 / 052-950-7066

〒461-0001 名古屋市東区泉1-10-23 パムスガーデン 2F パムス&パーク 208

“心のコンサルタント” 大高直樹

瞑想 …… 「あるがまま・今ここ」を指向する道

Mindfulness-Being Oriented Approach

今なぜ、瞑想(メディテーション)なのか？

「マインドフルネス」とは、繊細に注意深く、今ここの自分に意識を向けていること。

「マインドフルネス・ビーイング」とは、自分のすべてを受け容れ、今ここに存在すること。

目指しているのは、カウンセリングや心理学でしばしば言われる「一致」した姿です。

言葉を換えると、自分自身が、今“している”体験を、ありのまま自覚している状態です。

マインドフルネス・ビーイングを体験すると、心と身体が自ずと統合され、心身のバランスがとれた本来の自分自身を取り戻すことができます。そのためには、瞑想的アプローチが必須なのです。最新の認知行動療法の中にも、マインドフルネス瞑想と呼ばれる瞑想法が取り入れられ、効果が高いことが実証されています。

マインドフルネス&アウェアネスを指向する

「アウェアネス」とは、自分自身の心と身体に起きていること、体験していることへの気づき。

ここで取り組む瞑想は、正確にいうと“瞑想”ではありません。何かを想うのではなく、想いから離れて、マインドフルネス(繊細な注意力)かつアウェアネス(自覚、体験の気づき)をもって、そこに在り続けるだけだからです。私たちは、思考が自分自身の心の大半を占め、自分自身をコントロールしていると考えています。実はここに落とし穴があります。「心」も「身体」も思考がコントロールしている部分のごく限られたものでしかありません。その錯覚が心と身体のかい離を引き起こし、本来の機能を発揮できなくしています。それ故、心と身体の「一致」を目指し、癒しや成長、より高く自分が持っている機能を発揮できるようになるために、マインドフルネス&アウェアネスを指向する瞑想的アプローチによって、マインドフルネス・ビーイングを体験する方法を提唱しています。この教室は、安心して自分の心をオープンにして、自分自身と取り組める場です。自己癒し、自己発見の場としていただければ幸いです。

大高直樹