

## 五感の意識化

### 【触覚】

- 1) 紙に触れている指先の感触に注意集中して、しっかり味わうように意識する。
- 2) 洋服や陶器など様々なものに触れてみて、指先の感触に注意を向け、意識してみる。
- 3) 慣れてきたら、指先に限らず、肌で感じている様々な感触を材料にして練習してみる。

### 【味覚】

- 1) 例えば、飴玉などを口に含む。味覚に注意を集中して、しっかりと味わうように意識してみる。
- 2) 注意を飴玉（外＝対象）に向けたり、下に感じる甘い感じ（内＝感覚）に向けたりして、交互に意識する。
- 3) 慣れてきたら、ほかの食べ物にも応用してみる。

### 【嗅覚】

- 1) 目を閉じて、匂いがしていないか探してみる。そして、今嗅いだものを当ててみる。香料入りのものを材料にして、それが何であるか当てるのも良い。この場合注意が外に向かっていることになる。
- 2) 注意をその匂いの感じに向け、自分の嗅覚でどんな感じを体験しているのかしっかりと味わうように意識してみる。
- 3) 注意を外に向けたり、うちに向けたりして、交互に意識する。うまくできなくても、焦らずに何度か繰り返す。

### 【聴覚】

- 1) どこかで何か物音がしていないか、耳をすませる。こうすると注意は外に向かう。それがなんの音か当ててみる。
- 2) 注意を耳に向け、自分の聴覚がどんなものかしっかりと味わうように意識してみる。注意を外に向けたり、うちに向けたりして、交互に意識する。

### 【視覚】

- 1) 目を閉じて、まぶたの裏を見る。ぼんやりとした色や形を見て「自分の目に見えている」という感じを掴む。
- 2) 目をひらく。外の世界がわーっと目に飛び込んでくるように、いろんなものが見えてくる。この時、「今それを見ているのは誰なのか」と自問する。そして「自分の目にこのように見えているのだ」というように、意識して見る。
- 3) 注意を外に向けたり、うちに向けたりして交互に意識して見る。

## 五感＋感情の意識化

### 【触覚＋感情の意識化】

- 1) 触覚に注意を向ける。
- 2) この感覚を体験している時の感覚的感情に注意集中し、意識して見る。例えば、柔らかさや暖かさに心地よさを感じているとか、熱かったり冷たすぎたりして驚いたり不快に感じているとかというのが、感触の感覚的感情です。このような気分、感情（心持ち）をじゅっくり味わって見る。

### 【視覚＋感情の意識化】

- 1) 視覚に注意を集中する。
- 2) この感覚を体験している時の感覚的感情に注意集中し、意識する。例えば、「うわ～、綺麗だな」とか「うえ～、気持ち悪い」などという気分、感情（心持ち）をじゅっくり味わって見る。

### 【聴覚＋感情の意識化】

- 1) 聴覚に注意を集中する。
- 2) この感覚を体験している時の感覚的感情に注意集中し、意識する。例えば、大きな音が聞こえて「びっくりした」とかガラスを引っ掻く音を聞こえてきて嫌な感じがしたなど。

### 【味覚＋感情の意識化】

- 1) 味覚に注意を集中する。
- 2) この感覚を体験している時の感覚的感情に注意集中し、意識する。例えば、ものを食べたり飲んだりしている時に舌で感じる感覚が快いとか満足であるとか、あるいは不快であるとか、特にどうということもない普通の感じ

とかいうような気分・感情（心持ち）をじゅっくり味わって見る。

### 【嗅覚＋感情の意識化】

- 1) 嗅覚に注意を集中する。
- 2) この感覚を体験している時の感覚的感情に注意集中し、意識する。「良い匂いだ」「うっとりするような匂いだ」とか「臭くてたまらない」とかいう時の気分・感情（心持ち）をじゅっくり味わって見る。

## マインドフルネストレーニング

### 1. 姿勢

椅子に座るか半跏座に座る。

体を少し左右に揺らし、安定するところを探す。

手は太ももの上、もしくは体の少し横。

頭のでっぺんを紐で釣り上げられているイメージ

背筋をまっすぐにする。肩の力は抜く。

腰は立てる。足は組まない。両足は少し開く。

ゆっくり目を閉じる。（中の目を開ける）

### 2. 体の感覚を味わう

体が触れている床や椅子の感覚を味わう

両足、足首に注意を向けて感覚を味わう

両脚全体、体幹、右腕、左腕、首、頭へ注意を向け、感覚を味わう。

### 3. 呼吸

自然に呼吸をする。

呼吸に注意を向ける。お腹の感覚、鼻から入っていく空気の感覚、体の感覚の変化に注意を向ける。