

＜モンキーマインド解消法（タッチ&リターン）＞

「モンキーマインドって何？」とほとんどのクライアントから言われます。
マインドフルネスをしている際に、しばらくすると全然違うことを考えてしまいます。
それに気づいたら、また呼吸に注意を戻す。これを繰り返していきます。
仏教では何度も出てくる思考のことを、木から木へと飛び移る猿にたとえて「モンキーマインド」と呼んでいるそうです。他にも電車に例えたりすることもあります。
何度も出てくる同じ思考には「ラベリング」を試みましょう。
ラベリングをすることで「ああ、またこの考えがでてきたな」と気づくことができますし、気づくことでその思考に巻き込まれず「傍観者」でいることができます。
何度も何度も出てくる思考は、客観的にみても「いい」「悪い」で判断してしまっていることがよくあります。
マインドフルネスの基本は「ノンジャッジメンタル」です。
大切なことは、「考えている自分」と「勝手に出てくる思考」を区別すること。
「雑念と自分を同一視しない（Non-identification）」ことが、モンキーマインドを解消する最善の手段です。
精神科ではよく「ぐるぐる思考」と言われますが、頭のなかの「ぐるぐる」を整理し、ぐるぐるに巻き込まれなくなる練習になるかと思いますので、是非お試し下さい。

それではチェックインしていきましょう。
まずは、身体の動きに注意を向けて、背伸びをしていきましょう。
ゆっくり、腕を上げながら、肩の動き、筋肉の動き、血液の流れに注意を向けます。
手が上まで来たら、ゆっくり右側に傾けてみましょう。
脇が伸びて気持ち良い感覚に注意を向けます。
身体を中央に戻して、今度はゆっくり左側に傾けてみましょう。
もう一度、脇が伸びて気持ち良い感覚に注意を向けます。
それでは、身体を中央に戻して、ゆっくり腕を下していきます。
この時も、肩の動きや血液の流れに注意を向けてみましょう。

次に首をゆっくり回していきます。
ゆっくり顎を引いて右側に回していきます。
この時も頭の動きや筋肉の動き、気持ちの良い感覚に注意を向けてみましょう。
今度は、反対側にも回していきます。
同じように、頭の動きや筋肉の動き、気持ちの良い感覚に注意を向けてみましょう。
それでは頭を中央に戻していきます。

リラックスして心地の良い姿勢で座ってください。
目は閉じてもいいですし、閉じなくても構いません。

背筋を少し伸ばして、でも、硬くならず緊張しないで下さい。
手は安心する場所や心地いい場所にそっと置いてみましょう。

それでは、呼吸に注意を向けていきましょう。
自然な呼吸の流れを感じます。
何か特別な呼吸をする必要はありません。

短くしたり、長くしたりせず、普段どおり、ごくごく自然な呼吸です。
次に、身体はどこで呼吸をしているかを感じてみましょう。
鼻を通る空気の温かさや冷たさを感じてみましょう。
身体全体の形、重さ、浮き沈みに注意を向けてみましょう。
今、ここに座っている自分を優しく受け入れてあげてください。

しばらくすると、全然違うことを考えてしまうかもしれません。
そのことに気づいたら、またそっと優しく呼吸に注意を戻していきましょう。

鼻を通る、空気の温かさや冷たさ、空気が入るとお腹が膨らんだり、息を吐くとお腹がへこんだりする感覚にも注意を向けてみましょう。

しばらくすると、また違うことを考えてしまっているかもしれませんが、それはとても自然なことです。
どんなことを考えていたか、興味を持って観察してみましょう。
注意がそれたことを責めたりせず、浮かんできた考えや思いを「いい」・「悪い」で判断せず、ただただ、優しく観察してください。

何度も出てくる思考には名前をつけてみましょう。
そして「雑念君（思考の名前）はそこにいていいんだよ。またちょっと呼吸の方に行ってくるね」と無理に追い払おうとせず、またそっと優しく、呼吸に注意を戻していきましょう。

呼吸に注意が向けにくい方は、お腹に手を当てて、手とお腹が触れているところがだんだんと温かくなってくる感覚やお腹の動きに注意を向けてみるのもおすすめです。

しばらく時間をとりますので、ゆっくり楽しんでみましょう。

それでは、目とまぶたが触れているところに注意を向けて、ゆっくり眼を開けていきます。
光が目に入ってくる感覚、視線がだんだんと意識されていく感覚を感じてみましょう。
次に、手や足の指など動かしやすいところから、ゆっくり動かしてみてください。
最後に、自分のタイミングでゆっくり伸びをしていきましょう。

そして、今日も **practice**（マインドフルネスの練習）が行えたことを、感謝と共に自分を優しく褒めてあげてください。

あなたにとっての安らぎと幸せな気持ちが訪れますように。

これで、「モンキーマインド解消法」を終わります。

<振り返り：IMTA 指導者より>

いかがだったでしょうか。

クライアントによっては「またぐるぐるに負けてしまった」と言われる方も多くおられます。まずは、それに気づけたことを褒めてあげましょう。そして

- ・無理に追い払う必要はないこと、
- ・モンキーマインドを解消できるようになるのは至難の業であり、とても練習が必要になること（自身の **practice** 中の体験を話してみると「〇〇さんでもそうなんだ」と安心してくれることもあります）
- ・呼吸に注意が向きにくい方には体の感覚やストレッチ、ウォーキング、イーティングに切り替えてみるのもおススメであることを伝えてあげてください。

大切なことは、「考えている自分」と「思考」を区別し、「雑念と自分とを同一視しないこと（Non-identification）」が、モンキーマインド（ぐるぐる思考）を解消する最善の手段です。

そしてマインドフルネスの基本はノンジャッジメンタル。どうしても集中できない自分自身を減点法でみてしまうクライアントが多いですので、繰り返しになりますが、その思考に気づけたことを褒めてあげましょう。

下記に、大谷先生、池埜先生の書籍から抜粋して記載しておりますのでご参照下さい。

<プロカウンセラーが教える対人支援術 心理・医療・福祉のための実践メソッド P166 ~より>

タッチ&リターンは、テラワード仏典に記述された方法論をもとに筆者がアレンジしたマインドフルネスの実践法である。

タッチ・アンド・リターンは4ステップから構成される。

1. ウォームアップ：クライアントは楽な姿勢で背筋を伸ばして腰かける。目は開眼、閉眼、半眼でも構わない。周囲に注意を払い、気づいたことを「気づいた」と認識する。
2. 呼吸の気づき：身体感覚、心的反応へと気づきを促し、呼吸に注意を向ける。
3. マルチモードの気づき：さまざまな気づきを確認しながら、注意が呼吸から離れたら再び呼吸に戻る。

4. 終了：数分間実践して終了する。

このように極めて単純なプロセスである。

4ステップの中で核心となるのは「3. 呼吸の気づき」である。呼吸に意識を向け、呼吸から注意が逸れたらそれに気づき（タッチ）、呼吸に戻る（リターン）。実にシンプルな行動の繰り返しのようだが、これは至難の業であり、系統的な訓練を要する。

仏教ではこれを、木から木へと飛び移る猿にたとえてモンキーマインド（the monkey mind）と呼ぶが、ニューロサイエンス研究により、デフォルトモードの関与によるマインドワンダリング（the default mode：注意の散漫）に相当することが判明した。

曹洞禅の開祖道元が只管打座として標榜した非思量は、まさにマルチモードの気づきにはかならない。

これがタッチ・アンド・リターンのエッセンスである。

大谷彰先生

<福祉職・介護職のためのマインドフルネス P26～より>

東京周辺の電車の路線図、ご覧になったことはありますか？JR、地下鉄、私鉄など複雑に入り込んでいますね。東京駅では、ありとあらゆるところから形や色の違った電車が入ってきてはまた出ていきます。

私たちの頭の中も、こんな感じではないでしょうか。色々なタイプの電車＝考え、思い、記憶、感情、気分、空想が頭に（ここに）勝手に入ってきては出ていきますね。

電車の往来を止めることはできません。呼吸に意識を向けてみても、すぐに雑念が沸き起こってきて、ここに侵入してきます。しかし、電車に乗らないところを育てることはできます。その最も効果的な方法の一つがマインドフルネスなのです。

マインドフルネスは、「“思考”という名の電車」に乗らず、ただその行き来を俯瞰するところのあり方が鍛えるのです。

マインドフルネスは、「うつ電車」がこころに入ってきて、ありのままを見つめ、呼吸などのアンカー（錨）に意識を戻していきます。

その電車をただ眺め、電車による移動は起こらず、自分のこころとからだの存在感に満たされる時間を与えてくれます。

マインドフルネスを耕すことによって、電車の往来への気づきが深まり、うつ状態に導く電車の存在をいち早く察知して、その電車に乗らないところのあり方が養われるのです。再発のみならず、うつ病の予防にも効果を発揮します。

嫌な上司の顔が何度も思い出されて苦しくなる。同僚のあの一言が頭から離れない、利用者のあの表情がいつも浮かんでくる……。本当は一度だけのことなのに、何度も繰り返して思い出され、そのたびにムカムカし、傷ついてしまうことはありませんか？私たちは知らず知らずのうちに「“思考”という名の電車」に乗ってしまいがちです。

この状態は、うつ発症のきっかけとなる慢性的な緊張とストレス状態です。再発予防のみならず、うつ病にかかりにくい「ところのあり方」。それは、電車から降りて、その電車

の形や姿を客観的にとらえ、またやってくる気配に敏感になり、その電車に乗らないころ。それは、マインドフルネスによって涵養できるのです。

池埜聡先生

<Thich Nhat Hanh>

気分がどうあれ、呼吸は裏切ることのない親友のようにいつも私たちに寄り添っています。未来への不安、過去への後悔、苛立ったり落ち込んでたりしていても自らの呼吸に立ち返れば数分で心は落ち着いてき、嵐は過ぎ去り、微笑みとくつろぎがあらわれてきます。

幸せを養うか、苦しみを養うか、それはあなたがそのどちらに栄養を与えるかで決まります。人々には自分を苦しみに追い込む欲望や暴力に満ちたものに目を向ける傾向があります。心身の健康を改善したければ、日頃から慈悲や平和を促すものに意識を向けるクセを身に付けましょう。