



責任ある持続的生活

マインドフルネスを通じた
持続可能な消費のための教育
アクティブメソッドツールキット9



Education for Sustainable Consumption through Mindfulness

Images and Objects
Active Methodology Toolkit 9

First published in 2018 by PERL - Partnership for Education and Research about Responsible Living, Inland Norway University of Applied Sciences (former Hedmark University of Applied Sciences) (<http://www.livingresponsibly.org>),

In cooperation with:

Project BINKA (German acronym for Education for Sustainable Consumption through Mindfulness Training, <http://www.mindfulness-and-consumption.de>), conducted by the Technische Universität Berlin and the Leuphana University Lüneburg, funded by the German Federal Ministry of Education and Research (BMBF) in social-ecological research under the funding codes 01UT1416 and 01UT1416B

Additional resources are available at: <http://ifan-berlin.de/mindfulness-and-consumption>
In cooperation with the UNITWIN partners of the UNESCO Chair for Education about Sustainable Lifestyles.
The authors are responsible for the opinions, views and exercises presented in this document, which do not necessarily represent those of UNESCO.

ISBN (print): 978-82-8380-038-8

ISBN (online): 978-82-8380-039-5

German edition ISBN: 978-3-88864-559-4 (published by VAS Verlag für Akademische Schriften in 2018)

Printed by a certified eco printing company on certified eco paper.



Copyright 2018 by the authors

Authors:

Jacomo Fritzsche, Daniel Fischer, Tina Böhme, Paul Grossman

In collaboration with (alphabetical order):

Christiane Bock, Pascal Frank, Sonja Geiger, Julia Harfensteller, Manuel Kunze, Ulf Schrader, Laura Stanzus, Anna Sundermann

Assistance (alphabetical order):

Karin Nikolaus, Teresa Ruckelshauß

Illustrations: Saskia Ostner (p. 2, 3, 6, 7, 38)

Layout: Sandra Ruderer (sandraruderer.com)

Editors of the series:

Victoria Thoresen, Miriam O'Donoghue, Sacha de Raaf

Image credits:

Unsplash.com: Richard Jaimés (Cover), Jakob Owens (p. 15), Clem Onojeghwo (p. 37), Geran de Klerk (p. 41), Christin Hume (inside cover)

This toolkit was supported by:



目次

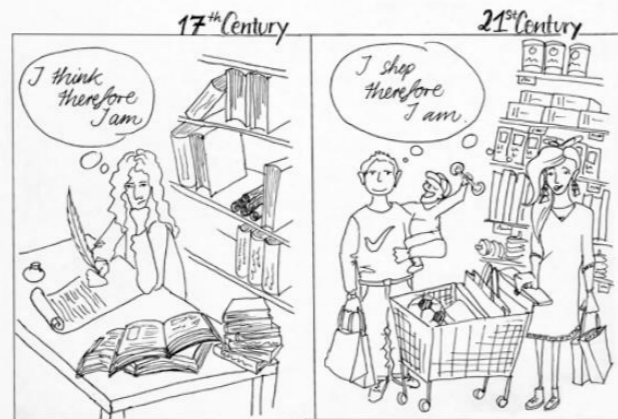
持続可能な消費のためのマインドフルネスと教育：はじめに	2
マインドフルネス：基本的な考慮事項	6
1 モジュール1：個人的な側面	10
ボディスキャン	12
自己愛	13
ニーズを満たすための瞑想	16
満足、不満足、物質的な豊かさ	18
物と最小限のライフスタイル	19
心のこもった執筆	20
満足と不幸	21
2 モジュール2：社会的な側面	22
心のこもった対話	24
思いやり	25
ジーンズの旅	26
服装チェック	28
幸せの瞬間	29
心のこもった食事	30
思い立ったが吉日	31
3 モジュール3：生態学的側面	32
生態学的呼吸空間	34
タンジェリン・エクササイズ	35
エコロジカル・フットプリント	38
画像の選択	39
心のこもった散歩	40
評価	42
参考文献	44

「必要のないものを買
嫌いな人間の関心を引くため
ないお金を使う」

ウォルター・スレザック

持続可能な消費のための マインドフルネスと教育： はじめに

消費とは、具体的な日常の行為を指します。消費はまた、多くの人々に複雑な感情を呼び起こす複雑な概念です：私たちは基本的なニーズを満たし、品物やサービスを楽しむために消費します。同時に、環境悪化の原動力であり、世界的な不平等の原因である消費の間の部分に対する認識が高まっています。今日、消費は多くの社会で中心的な組織原則になっています。今日の社会学者は、消費社会とは資源の分配と人間としての私たちのニーズと欲求の満足を組織化するための原則としての消費の中心的な役割を果たしていると説明します。しかし、多くの消費をしたことによって必ずしも大きな満足とより質の高い生活にはつながらないという兆候が多く見受けられます。消費が社会のあらゆる分野で非常に重要な役割を果たし、経済、政治システム、広告、マスメディアを牽引している世界では、消費パターンを変えることは依然として非常に困難です。



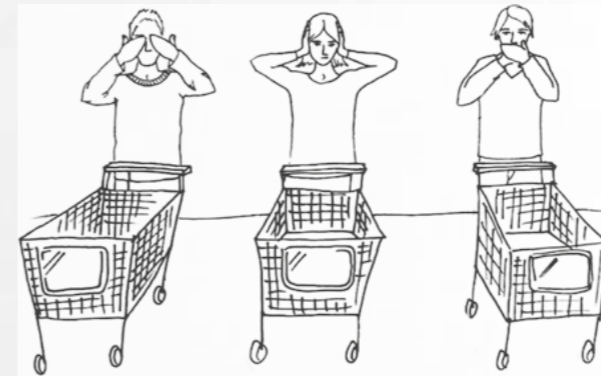
欧州評議会 (2008) のイラスト、p.16

私たちは人間および地球にとってどのような消費をすればいいのでしょうか？私たちの身体、マインドそして心は消費決定にどの程度関与しているのでしょうか？私たちのニーズを同様に、またはさらに良く満たすことができるような、消費にとって代わるものは何でしょうか？こういった問いかけはあまり普段私たちが買い物に行くときに自分自身に尋ねない事柄です。日常の消費者活動の多くは、ルーチンや習慣によるものです。それらを問い直し、何か代わりの策を打ち立てるには、これまでの行動パターンと習慣を一旦うちやめ、自分が望むもの、自分にとって何が良いか、そして他の人や周囲の環境にどのように対処したいかを探る必要があります。このような形で新しい態度や行動を促す機会を作ることというのは、まさに持続可能な消費と責任あるライフスタイルを促進する教育者にとって大きな課題です。

持続可能性の定義とは

持続可能性は、現在および将来のニーズを満たす他の人々の能力に影響を与えない形で、すべての人々が自分のニーズを満たすことができる全体的な状態を特徴付ける指針となっています。これには、人々のニーズが長期的に満たされるように環境と地球資源の管理に対する責任も含まれます(WCED, 1987)。

したがって、持続可能性の考え方の中核とあるのは常に配慮に関する考え方と関連しています：「自分自身のために、お互いのために（文化、距離、世代を超えて）そして自国および世界の環境のために」（英国教育技術省、2008、p.4）。

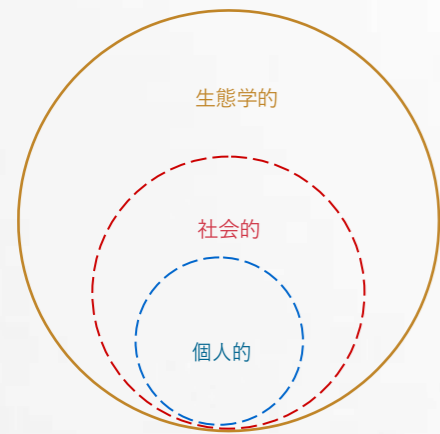


欧州評議会 (2008) のイラスト、p.77

マインドフルネスと持続可能な消費のための教育を組み合わせることによって、この課題に部分的にでも対処できる可能性があります。マインドフルネスは仏教の心理学の原則に由来し、宗教的または秘教的な起源はありません。それは、私たちの経験を、オープンな方法で、刻々と展開するときに気づく行為を指すのです (Grossman, 2015; Böhme et al., 2016)。マインドフルネスは、慈悲の価値観、態度、行動と自分自身、他人、そして世界に対する善良さに不可欠な経験をより意識することに焦点を当てています。マインドフルネスは、特にヘルスケアの分野で、過去10年間で多くの注目を集めるようになりました。このツールキットのエクササイズは、3年間の研究プロジェクトから導き出されたものであり、注意深い実践と哲学がどれほど持続可能な消費のための教育に役立つかを調査しました（「BiNKAプロジェクト」、5ページ目のサイドコラムを参照）。指導者、トレーナー、その他の教育専門家が、教えたり訓練したりする人と一緒にマインドフルネスのエクササイズを体験して試してみたい場合に、このツールキットを使うことによってさまざまなアイデアを得られることができます。

マインドフルネスベースのストレスリダクション（MBSR）は初の大規模なマインドフルネストレーニングプログラムであり、最も広範で最も集中的に評価されたプログラムです。マサチューセッツ大学医学部の医学、健康管理および社会センターのジョン・カバット・ジン氏は、もともと重病患者の治療のために、1979年にこのプログラムを開発しました。これは、毎週2.5時間のセッションと追加の終日セッションを含む8週間のグループコースで構成されています。個人がモチベーションを保ち、コミットし、家庭で練習をすることは、プログラムにおいて重要であり、日常生活におけるさまざまな正式なマインドフルネスエクササイズ、マインドフルヨーガ、非公式なマインドフルネスエクササイズがあります（Kabat-Zinn, 1991）。MBSRトレーニングの構造とカリキュラムは、BiNKAプロジェクトでの消費に特化したマインドフルネストレーニングの開発のテンプレートであり基盤となります（BiNKAトレーニングプログラムの詳細については、Stanzus et al., 2017を参照してください）。

このツールキットは、BiNKAカリキュラムと、BiNKAプログラムの開発および実践で得られた経験の両方に基づいています。具体的には、持続可能な消費を促進するために選択された教育活動と、トレーニングを反映しているもしくは一致しているとみなされた責任あるライフスタイルが適応され、含まれています（教育形式の包括的なコレクションについては、Fischer, 2016を参照）。つまり、(1) BiNKAトレーニングプログラムから選ばれた活動や要素、および(2) プログラムの評価から得た新しいアイデアとインスピレーションを兼ね合わせたものなのです。そのため、このツールキットは実用的な文書であり、それ自体が実験です。



マインドフルネスのさまざまな側面は、マインドフルネスの開発に関心のある個人のために成熟するまでに多くの時間を必要とします：マインドフルネスをもつことは容易なことではなく、他の人を教えるためにはまず本人が実質的な経験を持つことが重要な前提条件と見なされています。テキストや本を読んでマインドフルネスを学ぶことは、多くの困難に満ちています。したがって、このツールキットは、マインドフルネスでの経験をさらに深めたいという思いを生み出す一連のエクササイズなのです。このツールキットの特定のエクササイズを使用したい場合、他の人に紹介する前にまず最初に自分がその内容に精通することに努めて、あなたにとって価値があることを確認してください。著者は、ツールキットを使用した人からのフィードバックを募っています（<http://ifan-berlin.de/mindfulness-and-consumption>を参照）。

ツールキットは3つのモジュールに分かれています。モジュールの順序は、個人から社会、そしてより広い生態学的側面への拡大する順序になっています。ただし、モジュールは互いに独立してアプローチできるため、必ずしも次を始める前に前のものを完了する必要はありません。各モジュールはそれぞれで独立しており、モジュールトピックの概要とさまざまな種類のエクササイズで構成されています。紹介部分は、主に指導者に以下を提供することを目的としています。

背景情報とつながりもちろん、紹介文も授業で使用できます。最初のエクササイズはマインドフルネス瞑想エクササイズであり、実践の場で直接使えるように詳細な説明書が含まれています。瞑想には、振り返りやグループディスカッションも含まれます。

2番目のタイプは、持続可能な消費の教育を念頭においた学習タスクから成るものです。このエクササイズは、すでに述べた教育方法から作られたものです。1番目と2番目のタイプのエクササイズはいくつかの点で異なることに注意することが重要です：マインドフルネスのエクササイズは、オープンな探索と認識のために作られたものですが、学習タスクは、特定の能力の開発を目的とするより教育的な要素が強いのです。両方のアプローチは、基本的に補完的であり、互いに競い合うものではありません。マインドフルネスのエクササイズは、経験に基づいたアプローチであり、それに2番目のタイプのより分析指向のタスクをさらに構築できるのです。最後に、3番目のタイプのエクササイズは、教室で学んだ教訓を日常生活に取り入れ、学習者が日常の消費活動において新しい考え方を身につけるように奨励します。

このツールキットには、合計19のエクササイズが含まれています。

2015年から2018年にかけて連邦教育研究省（BMBF）が資金提供したBiNKAプロジェクトでは、介入研究でマインドフルネスと持続可能な消費の関係を調査しました。

BiNKA介入研究の結果、持続可能な消費行動に対する消費者固有のマインドフルネストレーニングの直接的な効果はほとんど見受けられませんでした。しかし、BiNKAトレーニングは、参加者が問題意識をもつようになり、自分自身の持続不可能な消費者行動に対して振り返りをしたり、物質的価値観への志向など、消費者行動に関連する態度に変化をもたらすきっかけになることが示されています。詳細情報と背景資料および研究結果へのアクセスは、<http://www.mindfulness-and-consumption.de/>で見つけることができます

	 瞑想*	 学習タスク	 日々の生活で
1 個人的な側面	ボディスキャン 自己愛 ニーズを満たすことについての瞑想	満足、不満足、物質的な豊かさ 物と最小限のライフスタイル	心のコモった執筆 満足と不幸
2 社会的な側面	心のコモった対話 思いやり ジーンズの旅	服装チェック 幸せの瞬間	心のコモった食事 思い立ったが吉日
3 生態学的側面	生態学的呼吸空間 タンジェリン・エクササイズ	エコロジカル・フットプリント 画像の選択	心のコモった散歩

マインドフルネス： いくつかの基本的検討事項

教育場でマインドフルネスを教えることは、通常の学校やその他の教育現場で教えることとは大きく異なります。すべての学習と同様に、学習者が自分の経験を探求できる安全な環境を作ることが重要です。しかし、指導者が、そして可能な限りそして嘘偽りなく、開放性、共感、忍耐、慈悲などといったマインドフルネスの基本的な価値観を自らも身に着けることに努めることが重要です。教え始める前に、まず個人的なマインドフルネスの練習を通して、経験に基づいたトピックの理解を深める必要があります。定期的な練習を通してのみ、指導者は意識、優しさ、善意についての基本的な考え方や態度を学習者と共有することができます。これらの態度は、持続可能な消費に関連するマインドフルネスの最も重要な側面である可能性があります。もちろん、これは大きな取り組みであり、こういった資質の育成は、生徒と指導者の両方にとって時間がかかるプロセスであること、そして結果よりも参加者の意思が大きな役割を果たすことが多いことしっかり認識する必要があります。

ツールキットの基本的留意事項：

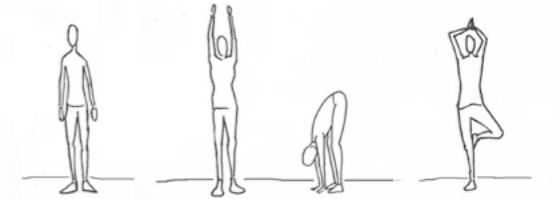
このツールキットは、指導者が使用できるさまざまなマインドフルネスエクササイズの手順を提供します。すべての説明は、<http://ifan-berlin.de/mindfulness-and-consumption>で、マインドフルネスの指導者が話す音声ファイルの形式で追加資料として入手することもできます。音声による説明を利用したくない場合は、ツールキットの説明文読んで自分でしばらく練習してから、練習の本質的な内容を伝えるために自分の言葉で説明する術を見つけることをお勧めします。



<http://www.mindfulnessforschools.com/images/br-eath-mind-sitting.jpg>のイラスト

準備：

理想的には、指導者は授業の前にまず自分のマインドフルネス瞑想を少し練習しましょう。快適で比較的静かな環境は、マインドフルネスの紹介に役立ちます。これにより、学習者はエクササイズを簡単に実行できます。スペースが空いていて、グループが大きすぎない場合は、輪になって座ることで快適な環境を作ることができます。直立した座位をサポートする快適な椅子、瞑想用クッション、ヨガマットをご用意ください。場合によっては、参加者は快適なマットや毛布の上で床に横になることもできます。ただし、各参加者は本人にとって最もしっくりくるものを選択する必要があります。



マインドフルネス瞑想：

マインドフルネスは実践と経験であり、概念ではありません！マインドフルネスの理論的説明は最小限に抑え、指導者の個人的な経験に基づいて行う必要があります。実践すべきマインドフルネスエクササイズを分かりやすく説明し、指導者と学習者の間に誠実で思いやりのある関係を築くことに重点を置く必要があります。これは、参加者のモチベーションにプラスの効果をもたらします。沈黙の時間を確保することも有用です。指導者は、中身を詰め込みすぎるのではなく、グループのマインドフルネスの認識をサポートすることに注力すべきです。

フレンドリーでオープンな雰囲気を作ることが重要です。参加者の個人的な情報はグループ外に持ち出されないということを伝える必要があります。参加者はまた、難易度が高すぎると感じたり、できれば静かに座りたくないと感じる場合も、エクササイズを中断すべきです。もしもしくは必要に応じて部屋を離れてもよいとされるべきです。ただそうした行いが、強制や制限につながるべきではありません。正式なマインドフルネスのエクササイズを教えるときは、指導者がそのプラクティスを簡単に説明することが重要です。マインドフルネスを実践しようとしたときに、指導者自身が時々遭遇する問題のことをお話することもいいでしょう。（正直に打ち明けるのはいいことです）。マインドフルネスの育成自体は、正式なマインドフルネスのエクササイズ以外にも、共有、聞き取り、スピーキング、さらには書面による振り返りも通して行われます。

それぞれのマインドフルネスの練習の後、経験を交換したい参加者との話し合い、調査、対話のために十分な時間を与える必要があります。すべての経験を歓迎します。目的は、是正措置なしに参加者の個々の経験を求め、人々が実際に何を感じたのかを探求することです。一つ気を付けたいこととしては、概念や理論にはしることなく、生の体験を可能な限り直接的に維持することです。多くの場合、個々の個人的なコメントは、グループ内の他の人々も行った経験を反映しています。これらを一緒に振り返ることで、人間の心や感情がどのように機能するかについての新しい洞察を得ることができます（たとえば、参加者は、どんなに気を付けていても意識の対象から気を散らされることがよくあることにしばしば驚かされます。これは、私たちが思うよりも自分の心を制御できないことを示しています）。さらに、経験の多様性に注目することは有用です。つまり、同じマインドフルネスの指示であっても人によって様々な応答の仕方があるということを教える必要があるのです。このようなグループの対話は、エクササイズ中に問題に遭遇した可能性のある参加者にも役立ちます。

時には難しい経験も起こりうるということを認め

過度にストレスがかかるようになった場合は、エクササイズを途中で終了することもできます。後でゆっくりと再試行することもできます。こういった場合には、マインドフルネスは必ずしも平安やリラックスした状態に到達することではなく、経験に圧倒されない限り、遭遇する意識（楽しいものや不快なもの）に気づき、探求することでもある、ということをはっきりと教えることが必要です。

エクササイズ指導に対する誤解も、こうした話し合いの中で解決することができます。このような話し合いは、経験豊富なマインドフルネスの指導者にとってさえ、難しい場合があります。指導者としてのあなたの役割は、参加者が瞑想の直接的な経験を求めることを促すことであり、あなた自身の答えを探すのではなく、参加者と一緒に彼らの経験と解釈を探求することであることを覚えておくことが重要です。多くの場合、無理やり表面的な答えを出すよりも、答えが「わからない」場合、またはコメントの処理に時間が必要であると言う場合は、正直に認めたほうがよいでしょう。したがって、この対話をきっかけに、参加者のマインドフルネスの体験がやがて洞察や新しい視点につながってくる重要な局面を迎えるのです。ただし、これは先入観に基づいた結論や教訓とは関係のないオープンなプロセスです。

一般的に、指導者は自宅やグループで自分自身に気を配ることで恩恵を受けることができます。体と心の状態を認識する能力は、じっくりと時間をかけて養われるものであり、ストレスの多い状況により良く対処し、自分のニーズにもっと注意を払い、周りの方々や環境全体との関係性を大きく改善することを可能にしてくれます。共感、思いやり、寛容を育むためには、できるだけ多くの開放性と優しさを持って人生のすべての問題に直面する中、常に経験していることを意識し続けることが必要なのです。これは、マインドフルネスの指導者とマインドフルネスの学習者に等しく当てはまります。

このツールキットのエクササイズでは、あなたやあなたの学習者にマインドフルネスを深く発達させることはできません。ただ少なくともこれを機会にさらに別のマインドフルネスのレッスンやプログラムを探すきっかけにはなると思います。最初は自分自身で、次に学習者と、そして常に気軽に遊び心のある方法で、エクササイズを試してみてください。エクササイズがかなりの程度の欲求不満、疑い、不安、または他の感情的な困難を引き起こす場合-学習者または指導者としてのあなた自身のために-エクササイズを早期に終了することを真剣に検討してください。経験豊富な実践者や指導者にとってさえ、マインドフルネスを教え、学ぶことは容易ではないという認識が必要です。

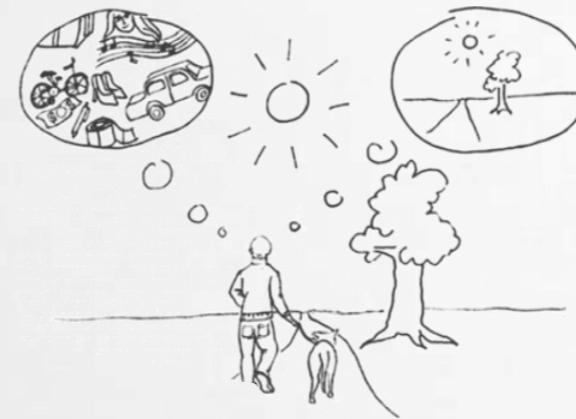
セッション後：

少し時間をとって、各セッションの後、セッション中に何が起こったかについてのあなたの印象について考えてください。

各セッション後の振り返りに関する推奨事項：

数分で自分の心に問いかけをしてください。

- 自分は今どのように感じているのか（肉体的、感情的、精神的に）。
- 学習者をどのように認識したのか。セッションの前後に何か変化があったか。目に見える変化は？
- 対話と調査の時期はどう感じたか？瞑想の直接の経験について話し合いを続けたかどうか。本当に自分は耳を傾けていたか。自分の考え方や解釈にとらわれていなかったかどうか？共有探索をより適切にサポートすることはできたかどうか。何か難題に面したかどうか。そしてそれにどう対応したのか？
- 次回の授業中やその後の対話では、何を覚えて、どう向き合いたいのか？
- 自分の自己批判に寛大で親切になれるかどうか？



ヴァンビルセン後のイラスト (2009)

一般情報：

このツールキットの概要では、このツールキットの起源と特徴について説明しました。ツールキットを使用するときは、ツールキットの機能だけでなく、機能できないことも考慮することが重要です。このツールキットのエクササイズと手順は、専門的な訓練を受けたマインドフルネス指導者が実施するマインドフルネスプログラム（MBSRの認定資格など）とは比較できません。むしろ、このツールキットは、教育関係者が何か新しいことを試したり、ツールキットのさまざまなオファーを試したり、マインドフルネスと持続可能性の問題に対処するための行動可能性を広げたりすることを奨励することを目的としています。

それは、マインドフルネスの練習を通して気づいたご自身の経験をできる限り他の人に伝えることです。プロのマインドフルネスの指導者と協力することによって、マインドフルネスの個人的な育成だけでなく、教える際にも非常に役立ちます。ただし、これは、マインドフルネスの学び指導し始める時期においては常に可能であるとは限りません。

また、あなたご自身そして学習者がマインドフルネスのエクササイズをするときに、激しい感情が湧き起こったり難しい過去の経験を思い出すことも珍しくありません。これらの状況への準備は常に可能であるとは限りません。したがって、親しい同僚、経験豊富なマインドフルネスの実践者、訓練を受けたカウンセラー、またはセラピストのサポートが不可欠であり、困難な状況で非常に助けとなるのです。

Mind full or mindful?

モジュール 1 個人的な側面

マインドフルネスは、あらゆる意味で自分自身を探求することです。私たちの直接の経験に触れるために、自分の心の中を多くの瞬間において探ることです。よく注意を払い好奇心を保つことは大変重要です。

今この文章を読むのを少しやめて、目を閉じてみましょう。最も自然に感じるができる体の部分に注意を向ければ、すでにそれはマインドフルネスの入口に立っているようなものです。マインドフルネスとは何かを理解するためには、自分の体の感覚にもっと関心を払うことが必要です。このような小さな取り組みから始めると、周囲の音や他のことを考えたりするなどといった他の知覚によって気が散ることもあるかもしれません。

これに気づき、穏やかに気づきに戻ること、例えば、ご自身の呼吸により意識を集中させることというのはマインドフルネスの実践の一部です。したがって、一般的に「正しい」経験はなく、マインドフルネスを実践する「正しい」または「間違っただけ」の方法はありません。ただし、その瞬間を常に意識し続ける必要はありません（そうでない場合も、単にマインドフルネスの状態から脱してしまったということに過ぎません）。それはちょうどこれまで本を読んだことのあるもしくは内容を聞いたことのある映画を観に行くようなものです。ストーリーについてある程度分かっていたとしても、映画を最初から最後まで見ることは全く異なる体験でありはるかに豊かな体験でもあるのです。しかし、映画館で隣に座っている人が始終ポップコーンをいじり音を立てていたり、またはたまたまひどい風邪をひいていて、映画にのめりこんだり集中したりすることが難しいと感じることもあるでしょう。

映画にもいろいろな種類があります。かなり複雑な話のドラマであったり、深刻なドキュメンタリー、または面白いコメディなどと様々です。マインドフルネスの気づきは、映画を見るようなものです。途中で気が散る可能性もありますが、話の内容はあなた自身の個人的な経験であり、時には面白く、時には悲しく、時には幸せで、時には刺激的で、時には退屈なものなのです。そして、あなたはただ鑑賞しているだけでなく、意識的にその経験を生きているのです。

おそらく、誰もが自分の人生の最初の日からこれまでの生きた経験を吟味する生来の能力を持っていると言えるでしょう。私たちは五感で常にコミュニケーションをはかり、世界を探求しているのです。私たちは人生の多くの課題を乗り越え、私たちにとって最も重要なことを探求し、理解と価値観を育む方法を学びます。マインドフルネス瞑想とは、私たちの生来の好奇心、心と体で世界を知覚する能力、および覚醒、注意、意識を維持する能力を利用して、その生きた経験を時々刻々たどりながら調査するための体系的なアプローチなのです。さらに、感覚、気分、感情、認知、想像上の処理など、私たちの体や心の中で実際に知覚できるものを発見します。マインドフルネスとは私たちの周りの世界との関係性を通し自分自身をよりよく知り、理解することだと言えるでしょう。

1

このモジュールの次のエクササイズを通して、自分自身に対するマインドフルネスを高め、個人的な経験を振り返ることができます。

初めて呼吸に注意を払ったその瞬間から何年も何十年にもわたる瞑想を通し、その間基本的なアプローチは変わりません。それはつまり世界でご自身の生きた経験を体験するということなのです！今日のこの瞬間の私の呼吸の質はどうか？特定の考えに夢中になっているとき、私の体はどのように感じますか？自分の意識はどのように変化を遂げているのか関心を向けましょう（自分の体、気分、または音や匂いなどの外部の影響に注意を払う）、そしてそれを十分に体験しようとすると、それぞれの瞬間はどのように感じますか？

マインドフルネスには「マインド」と「ハート」の両方が含まれ、初期のアジアの記述では「マインドフルネス」は「ハートフルネス」と同義であるということを知っておくと役立つかもしれません。したがって、マインドフルネスは、集中力を研ぎ澄ますトレーニングの一形態であるだけでなく、基本的に、開放性、優しさ、忍耐、思いやりなどの資質を意図的に育てることを目的としています。言い換えれば、マインドフルネスは心だけでなく心を訓練する方法です。

確かに、私たちの内外で時々起こっていることに注意を向けることは、必ずしも簡単で楽しいとは限りません（多くの場合楽しいと思いますが！）。ですから、マインドフルネスのエクササイズ中に目標を達成し続けるためには、どんな挑戦が起こっても、オープンで寛大であり続ける必要があります。そうでなければ、私たちは通常の思考、分析、反芻、または単に流れに身を任せる状態に戻ってしまい、決して意識している状態にはならないのです。これは、私たち自身のもしくは周りの人の困難、間違い、欠陥、コントロールがきかなくなっている状態をより優しさをもって受け入れることを意味します。しかし、だからといって自己啓発への願望を放棄したり、肯定的な影響を与えることができるかもしれない事柄に対して何もせずすべて単に受け入れろということではないのです。そうではなく、単に人生も、人間も完璧ではないことを認識し、多くの場合なすすべもない状況もあるということ認識するということです。もちろん、このやり方は簡単ではなく、定期的な実践が必要です。例えば呼吸のような体の感覚に自分を開放することから始め、気が散るたびに意識をしている状態に戻し、インスピレーションと呼気に何度も何度も穏やかに戻ることから始めましょう。

マインドフルネスの実践というのは、瞑想のクッションや椅子に座って静かに瞑想することだけではありません。私たちの日常生活は、マインドフルネスが非常に重要で活用できる機会にあふれています。日常生活は、そのような実践のためのさまざまな状況や経験が存在するのです。たとえば、日常の消費者活動に伴う動機づけ、行動パターン、思考をより意識的に考える機会がもたらされます。さまざまな広告ディスプレイや製品デザインが立ち並ぶスーパーマーケットを歩いていると、どのような体の感覚に気づきますか？昼休みに食事をしていると、どんな感情や思いが浮かびますか？

したがって、マインドフルネスは、消費のような現実的な事柄に関連するのです：マインドフルネスを通して自分が何かを買うことによって大きな満足と快適さにつながるかどうかをよりよく理解することができるのです。マインドフルネスのレンズを介して私たちの個人消費を見つめなおすと、興味深い疑問がわきます。本当に必要なものはどれくらいなのだろうか。どの程度だと少なすぎるのか。どの程度だと多すぎるのか。

自分の感じる満足感や喜びは、物を保有することとどの程度密接に関連しているのか。

私たちはみな異なる人間です。したがって、マインドフルネスの経験も個人によって大きく異なります。このマインドフルネスの手短な説明が非常に興味深いと感じるのであれば、ぜひこのツールキットを使用してマインドフルネスを学び、教えるみるために、あなた自身の個人的な冒険を始めてみませんか？



瞑想

ボディスキャン



方法：

フォーカス：

全身の体感

教材：

時計、横になる
スペース、ベル

準備：

できれば邪魔されない環境を作る

時間：

約10～15分



3つの穏やかなベルチャイム-まず、最も快適でリラックスできる姿勢で、仰向けまたは横臥の姿勢になってください。もしよければゆっくりと目を閉じてください。そうでなければ、床、天井、または壁の目の前の場所をそっとみつめてください。その際誰かが視界に入って気を取られないように注意してください。エクササイズ中に眠りに落ちた場合は、膝をたてるか、片方の腕の肘を床に垂直になるようにたてるか、深く呼吸するかまたは座ったまま運動を続け、覚醒したままエクササイズを続けることができます。では自分の感じる感覚、気分、状態、思考の内面にもっと注意を向けると、自分自身と周りの空間が静止したときに何が起るかを観察できるかもしれません。今ご自身の体と心の中でどのように感じていますか？まだリラックスしていますか？好奇心や退屈感がありますか？落ち着いたり、動揺したりしますか？あらゆる感情はそれらが圧倒的なものでない限り、可能であり、許容されることです。思考はまだあなたの頭の中を駆け巡っていますか？もしそうなら、あなたが最後に持っていた考えに注意し、今何が起っているかにゆっくりと意識を戻してください **一より長い休止** -必要に応じて、あなたの体のどこで呼吸の動きを最もよく感じることができるかをもう少し正確に考えてみましょう。可能な限り、息を吸ったり吐いたりするときにその呼吸感覚を体験し続けるようにしてください。 **一より長い休止** -もし気が散ってしまっって呼吸への意識が休止してしまった場合は優しく意識をもどしてあげましょう。そしてどういうときに注意散漫になってしまったのか考えてみて再度呼吸へ意識を戻すのです。意識が離れたり戻ったりすることは、瞑想でおきるごく普通のことです **一より長い休止** -もしよければ、両足にあなたの意識をし始めてください。あなたの意識があなたの足の一番端で両足に輝く懐中電灯であると想像してください。つま先、足の裏、足首を感じて、少しの間、新たな体の感覚に注意を払ってください **一より長い休止** -徐々に全身を移動させていきます。今度は足の力をぬいて下肢、膝、太ももを感じてください。足がマットや床に触れているのを感じますか？足のどの部分を最も強く感じますか、そしてどの部分を最も感じませんか？ **一より長い休止** -足の感覚に違いはありますか？ **一より長い休止** -それでは骨盤領域に意識をもっていきましょう。吸い込んだ空気が鼻から喉を下って肺に流れ、骨盤がそれと一緒に動くことを感じることができるでしょう。数回の呼吸で、骨盤がそれぞれの息の吸い込みと息の吐き出しにどのように対応するかに注意を払ってください **一より長い休止** -次に、腰にそっと注意を向けます。腰の下の方、背中、両側そして腰の奥の方はどう感じますか？それでは背中の中まで少し意識を上へ移動しましょう。上部において。肩甲骨あたりでどう感じますか？背中と地面はどれくらい接触していますか？ **一より長い休止** -今、あなたの意識をあなたの体の前、腹部に持ってきてください。呼吸をできるだけ自然に流し、呼吸のたびに腹が上下するときに意識を向けます。では **一より長い休止** -自分の胸部に意識をもっていきましょう。また胸の外側にそして奥深くのところ、どう感じていますか？ **一より長い休止** -次に、意識をまず各手に向けてから、さらに腕のほうに向けていきます。次は指、手首、前腕、上腕、肩 **一より長い休止** -気が散ったらすぐに気づいた時点で

すぐに、体が感じている感覚と呼吸に意識をそっともどします **一長い休止** -それでは意識を喉と首に向け、ゆっくりと頭に移動します。そして後頭部から頭の側面のほうへ耳・・・こめかみ・・・頬・・・そして顔、口、口の中に・・・鼻・・・目と眉毛・・・額・・・そして頭皮と頭のてっぺんに意識を動かし、頭の奥深くまで移動して、感じたことを感じてください **一より長い休止** -次に、頭、頭、つま先、頭、肩、腕、上半身、骨盤、脚、足の裏、足の裏からつま先まで、息を吐き出すたびに意識を動かしてみましょう。息を吐くたびに、つま先から頭のてっぺんまでゆっくりと意識を戻します。穏やかにそして自然に呼吸を流し、体感が発生し、上昇し、沈静化する感覚を観察しましょう **一より長い休止** -次に、呼吸に最も気付く場所に注意をそっと向け、ベルチャイムが鳴るまでそこに意識をとどめましょう **一3つの穏やかなベルチャイム** -まだ目を閉じている場合は、目をそっと開き始めて、意識をより外側に向け直しましょう。周囲を見渡してください。 **一より長い休止** -横に姿勢を動かしそこから起き上がり、背中に負担がかからないようにします。体を少し伸ばす必要があると感じたらストレッチして、もっと目を覚ましましょう。おそらく、部屋の中やそこにいる他の人に意識が戻る中でも自分の体の感覚を感じ続けることができるでしょう。

その後の議論で考えられる質問：

エクササイズ中にどのように感じましたか？たとえば、リラックスしたり落ち着かなかったり、元気になったり退屈したり、集中したり気が散ったり、満足したりイライラしたりしましたか？
身体的には何を体験しましたか？
日常生活で同じような経験をしたことはありますか？



方法：

3つの穏やかなベルチャイム-まず、快適でリラックスできる座位または横臥の姿勢になりましょう。もしよければ、ゆっくりと目を閉じてください。もしくは、床、天井、または壁の目の前の一か所をそっと見つめましょう。ただし他の人を見て気が散らないようにしてください。そして感覚、気分、状態、思考の内面にもっと注意を向けると、自分と周りの空間が静止したときに何が起るかを観察できるかもしれません。今ご自身の体と心の中でどのように感じていますか？まだリラックスしていますか？好奇心や退屈感がありますか？落ち着いたり、動揺したりしますか？感情というものは、それらが圧倒的でない限り、どんなものであっても許容されます。まだあなたの頭の中を駆け巡っている思考はありますか？もしそうなら、あなたが最後に持っていた考えに注意し、今起っていることにゆっくりと戻ってください **一より長い休止** -必要に応じて、呼吸の動きを体のどこで最もよく感じることができるかをもう少し正確に考えてみてください。できる限り長い間、空気を吸ったり吐いたりする呼吸感覚を感じ続けてください。 **一より長い休止** -気が散って、呼吸に対する意識を失ったら、それを優しく認識し、心がさまよったときのことを思い出し、そして呼吸に意識をもどしてください **一より長い休止** -ここでは、優しさと親しみやすさを感じながら探索します。誰かがあなたに友好的または親切だった状況を思い出してみよう。もしかしたらご家族の方が大変な作業を助けてくれかもしれないですね。友人が何かを共有してくれたり、他の方法でうれしい思いをさせてくれたり。または誰かが言葉や行動で優しく接してくれたこともあるかもしれないですね **一より長い休止** -その時の状況を可能な限り詳細に思い出してみてください。周囲はどのように見えましたか？相手の姿勢や表情を思い出せますか？ **一より長い休止** -そして今、それにより自分がどういう思いになったかを思い出してみてください。その人があなたに親切だったときの状況の中であなたの体はどのように感じましたか？何か特別な考えは頭に浮かびましたか？その時のあなた自身の気分や感情はどうでしたか？ **一より長い休止** -それでは今、可能な限り状況を追体験してみてください。何か感情が生まれたのなら、それを体の中のどこでそう感じたのか分かりますか？腹部それとも胸部でしたか？それとも別の場所？もしかしたら広範囲でなかなか限定するのは難しいかもしれませんね。

自己愛

フォーカス：

自分への思いやりと慈悲

教材：

時計、座るか横になる
スペース、ベル

準備：

できれば邪魔されない環境を作る

時間：約

10分



その感情が何であれ、もし心地よいものなのであれば、体全体に広がる光の球のように大きくさせましょう—より長い休止—注意がさまよっても心配しないでください・・・誰かがあなたに優しくしてくれて自分の気分が良くなったときに感じた身体感覚をいつでも思い出してみよう。—より長い休止—その状況を思い出さなくてもその時に感じた友情と暖かさの感覚を思い出すことができるようになったかもしれないですね。自分への思いやりと優しさを表す文章をいくつか見つけてください・・・あなたに力を与える文章、例えば：健康になりますように。幸せになりますように。安全が守られますように。その他にかを願望する他の言い方。あなたが自分自身によく願う言葉を静かに繰り返すとき、どう感じますか？快適な身体感覚を覚えますか？これらの願いを繰り返すうちに、気分はどのように変わりますか？—より長い休止—それでは繰り返すのをやめて今度は呼吸と身体感覚に意識をうつしましょう—より長い休止—三つのベルチャイム—まだ目を閉じている場合は、目をそっと開き、再び意識を外に向けましょう。あなたの周りに何があって、誰がいるかを見てください。自分の感情を把握しながら周りに意識を戻していきましょう。

その後の議論で考えられる質問：

瞑想中に何を体験しましたか？

瞑想前と比べて、あなたの体はどのように感じますか？

誰かがあなたを気遣い、友好的であるとき、どんな気持ちになりますか？

自分への優しさと思いやりの願いを言葉にしたとき、どのように感じましたか？気分のいいものでしたかそれとも逆でしたか？



ニーズを満たすことについての瞑想



フォーカス：
気持ちとニーズ

方法：

教材：

時計、座るか横になるスペース、ベル

準備：

できれば邪魔されない環境を作る

時間：

約10分



3つの穏やかなベルチャイム—まず、快適でリラックスできる座位または横臥の姿勢になってください。そしてよろしければゆっくりと目を閉じます。そうでなければ床、天井、または壁の目の前の場所をそっと見つめてください。ただし他の人が視界にはいって気が散らないようにしましょう。では自分の感じる感覚、気分の状態、思考の内面にもっと注意を向けると、自分自身と周りの空間が静止したときに何が起るかを観察できるかもしれません。あなたは今体や心の中で何を感じていますか？さて、もし可能なら自分の呼吸の動きを最もよく感じることができる部位に注意を払ってください。多分鼻孔、腹部または胸部です。空気を吸ったり吐いたりする呼吸感覚を感じ続けてください。できる限り長く。—より長い休止—
—気が散って呼吸を意識することをやめてしまった場合は、できるだけ辛抱強くそれを認識し、どのような場面で気がそれてしまったのかに注意して、呼吸の認識に戻ってください—より長い休止—

瞑想の間、様々な新しい感情が生まれるものです。そういった場合にはできる限り優しい、オープンな形で向きあってください：時にはそれができないこともあるでしょうが、大丈夫です。今感じている気分または感情はありますか？たとえば、落ち着いたり心配したり、退屈したり興味を持ったり、満足したりイライラしたりしますか？それとも何か別の感情ですか？可能であれば、意識下で自分が今どのように感じているかをある程度認識しながら、呼吸の認識に戻ります。そして、数分間、呼吸と感情のトーンが同じままであるか、または少し変わるどうかに注意を払ってください。何らかの変化がある場合、ある経験から別の経験へとゆっくりと移り変わりがあるのでしょうか、それとも突然変わるのですか？この瞬間の経験は楽しいですか、不快ですか、それともどちらでもないですか？—より長い休止—思考や感情に没頭するときはいつでも、呼吸とそれに伴う体の感覚に意識を戻してください—より長い休止—今はどんな気分ですか？

—より長い休止—今はどうですか？今は？それは快適ですか、不快ですか、それともどちらでもないですか？自分の気持ちに迷ったり、気を取られたりすることなく、自分の気持ちを確認することができますか？—長い休止—自分の内面の気分や感情や感情に触れているとき、おそらく満足感を感じ、この状態でもっと長くいたいと思うことでしょう。ストレスを感じたり、ストレッチしたり体を動かしたり、不満を表現したくなると感じるかもしれません。必要に応じて、自分の気持ちや起こりうる考えを観察してみてください。感情や何かが必要な気持ちや感覚を観察できますか。たとえば、空に浮かぶ雲のように、ゆっくりと形を変えたり、ただ浮かんでいるだけのものです。

—より長い休止—気が散っているなど気付いたら、できるだけゆっくりと意識を体、感情、または何かを必要としている感覚に戻します—より長い休止—できるだけ穏やかに優しく息を吐いてください。自分の体や、何かを必要としている感覚や感情に意識をすること自体がこのエクササイズ目的です。自分の体の感覚、気分、や感情を観察し、探求することが目的で、決して何か特定のことに達成することではないのです—より長い休止—3つの静かなベルチャイム—まだ目を閉じている場合は、目をそっと開き始めて、意識をより外側に向け直しましょう—より長い休止—周囲を見渡してください。お望みなら、今いる部屋に意識を戻す間も自分の体の状態を確認してみてください。

その後の議論で考えられる質問：

瞑想中にどんな経験をしましたか？何か特別な感情や身体的な感情や考えが生まれましたか？

それらの身体的または感情的な感覚は、その状態を維持するか、行動を起こすことによって気分や姿勢を変えるかといったように、何かを必要としているという感覚に関連していることに気づきましたか？それは満足感や不満感と関係がありましたか？



学習タスク

満足、不満足、物質的な富

フォーカス：

物質的な富に満足することへの依存についての考え

教材：

士気の低下に関するハインリッヒ・ベルの逸話のプリントアウト
(<http://t1p.de/g8cb>で入手可能)

準備：

なし

時間：

約45分

方法：

歴史的にみても、今日、世界の多くの地域の人々は前例のない富の中で暮らしています。しかし、人生の満足度は、物質的な富の一定のレベルを超えてると停滞するようです。しかし、どういった類の物質的な富がどの程度人間の幸福感を与えてくれるのでしょうか？

・ハインリッヒ・ベルのショートストーリーを読んでください。感想は？文章を読むときに感じたことや感情を書き留めてください。

・お読みになったものとそのトピックはあなたご自身の生活にどの程度関連していますか？それについての短いエッセイを書いてください。

・パートナーと考えを話し合ってください。

その後の議論で考えられる質問：

文章を読んでいる間、どのように感じましたか？

漁師や観光客の意見と共感できますか？

漁師や観光客がもつ人生に対する態度はあなたの日常生活においてはどこで見受けられますか？



物と最小限のライフスタイル



方法：

消費社会にいる人々はしばしば数千の消費財を所有しています。こういった物をどのように管理または保管するかという問題は、高い環境コストは言うまでもなく、人々にとってストレス要因にもなっています。しかし、実際にさまざまな消費財や商品を使用する頻度はどれくらいですか？それらは私たちにとってどのくらい意味がありますか？私たちの所有物のどれが気晴らしだけではなく、実際に喜びを与えてくれるのでしょうか？

・写真家のピーター・メンゼルは世界中を旅しました。旅をする中で出会った家族に家の外にすべての持ち物を出すように頼み、家族のメンバーとそのすべての物的所有物を一緒に写真におさめました。彼の写真を見てください：何が見えますか？ここに写っている家族はどこから来たと思いますか？あなたやあなたの家族との写真はどのようなものになるでしょう？

・1週間自分自身を観察しましょう：家にある物をどのように使っていますか？所有物のうちどれがお気に入りのものでどれが逆に迷惑だと感じていますか？そういった物の一部をクラスに持ってきて、すべてを床に置いてください。アイテムを選択し、それを持ってきた人にその話を聞いてください。

「捨て活」という言葉をインターネットで調べてください。これは何のことでしょうか？調べた結果をクラスで共有してください。「捨て活」の実践とこのライフスタイルについてどう思いますか、それはあなたの人生にとって何を意味するのでしょうか？これらの質問について考えるとき、どのような感情的な反応を観察できますか？

その後の議論で考えられる質問：

家で自分の持ち物を意識的に見たとき、何が印象的でしたか？どのような楽しい、または不愉快な考えや気持ちを抱きましたか？

あなたにとって特に重要な所持品はどれですか？なぜですか？持っていた

こと自体を忘れていた物がありましたか？

あなたにとって「良い生活」において、所有物はどのような役割を果たしますか？

フォーカス：

日常生活の中での物の存在

私たちのニーズを満たす消費財に関する利点と限界の批判的評価

最小限のライフスタイルに対応する

教材：

写真家ピーター・メンゼルによる画像

(<http://t1p.de/mfon>で入手可能)

準備：

オンライン調査のためインターネット接続を提供

時間：

約2 x 45分



日々の暮らしの中で

心のこもった執筆

フォーカス：

自分の考えの流れ

教材：

ペン、書くのに十分な紙とタイマー、または目覚まし時計

準備：

できれば落ち着ける空間
たとえば自宅の机など

時間：

約5分

タスクを各自実行するための手順：

このエクササイズでは、自宅の机など、できるだけ邪魔されない場所を見つけましょう。また、ペン、十分な筆記用紙、目覚まし時計が必要です。いずれの場合も、エクササイズ中は携帯電話の電源を切る必要があります。意識的に呼吸を数回行い、できるだけ姿勢を正して、快適な姿勢で座ります。次に、タイマーを3分に設定し、頭に浮かんだ考えをすべてすぐに書き留める準備をします。ペンを置かず継続的に書くことが重要です。何を書くことができるかわからなくなった場合は、次のように書いてください：「もう何を書けばいいのかわからない」。必要な場合を除いて、誰にも書いたものを見せる必要はないので、頭の中にあるものすべてを紙に書きだしてください。以下のヒントを活用してください：

- ・今考えているのは、、、
- ・今私は、、、と感じています
- ・、、、を認識しています

エクササイズ中に、頭に浮かんだことすべてを書き留めましょう。まるであなたの思考の流れがペンを通して筆記用紙に流れているかのように。タイマーが鳴ったら、深呼吸を3回行ってから、書かれた文章を読みましょう。

よろしいですか？それでは始めましょう。必要なら、プロセスを十分に理解したと感じるまで、手順をもう一度確認してください。次に、深呼吸をして、今の気分の状態を把握し、タイマーのカウントダウンを開始して、書き始めてください。

内省について考えられる質問：

このエクササイズ中にどのように感じましたか？

最後にもう一度文章を読んだ後、私は何に気づきましたか？



満足と不幸

Koutsoukis (2010) より



フォーカス：

満足と不幸の主観的
認識についての考察

教材：

なし

準備：

なし

時間：

約10～15分

方法：

ある人の喜びは別の人の悲しみ？何かで幸せを感じるか不幸を感じるかは、それをどのように認識し、評価するかに大きく関係します。古典的な例は、かの有名なロビンソン・クルーソーです。彼は離島で立ち往生し、自分おかれた新しい状況の欠点だけでなく利点も考慮し始めたのです。そのような視点を持つようにすることで、私たちの日常生活の中で、私たちが幸せまたは不幸にする状況をより違う視点で見るとなるのではないのでしょうか？

- ・最近嫌だなど感じている状況について考えてみてください。なぜ不快を感じたのかについての理由を考えてみてください。そしてそういう理由にいきついた状況でなにか残念な部分はないかどうか確認してください。次に、同じ状況について考えます。この状況で何か良い側面や新しい機会はなにかないでしょうか？

- ・次に不満や不満を感じたときに、このエクササイズを繰り返します。

その後の議論で考えられる質問：

悲しみや不幸の気持ちに対応するためにあなたは何ができますか？

このやり方はどの程度役に立ちますか？

悲しみや不幸の感情に対処するためのさまざまな戦略は、短期的および長期的にどの程度役立ちますか？

モジュール 2 社会的側面

個人的な経験を超えてマインドフルネスの範囲を広げると、周りの人たちに対しても注意深く、好奇心をもって、友好的に接することができます。このモジュールでは、意識の分野を、自分の体の感覚、気分、感情、思考を超えて、他者との関係性というより広い範囲に広げたいと思います。

人間関係には、人間それぞれ個性があるのと同様に様々な形態があります。よろしければ、毎日会う人や、親密な関係にある人、または親密でない関係にある人について今考えてみてください。または、より直接的または間接的な関係をもっている人たちのことを考えてみましょう。それは親しい友人かもしれませんし、あるいは情報やエクササイズを提示することによってあなたと関係を築こうとしているこの文書の著者のように、かなり離れた誰かとの関係かもしれません。今教えてもらっている先生、あるいははるか昔に教えていただいた先生でもいいです。またはもっと世界に視点をうつし、あなたが今身に着けているジーンズまたは他の服の綿を摘み取ってくれたカザフスタンの綿畑の労働者でもいいでしょう。こうやって考えていくと、私たちの人間関係は、私たちの身近にいる家族、友人、仲間の学生をはるかに超えて、世界中の膨大な数の仲間の人間を含むようになります。

瞑想を意味するチベット語は「gom」であり、「慣れること」を意味します。非常に個人的なレベルにおいては、自分の心のプロセスをより深く理解し、直感、知識、セルフケアを強化できます。自分との信頼関係を築くことは他の人との信頼関係を築く上で必須です。マインドフルネスの実践を他の人との交流にまで広げると、他の人とのつながりの程度や、自分と他の人との間のどこに境界線をひいているのかを注意深く探求し、理解することができます。他の人間とのつながりを感じるとはどういう意味ですか？自分とは異なる他人の視点を意識的にとらえると、どのような新しい洞察が生まれますか？

私たちの身近な環境にいる仲間の人間との関係性の中で、マインドフルネスを通し、個人の経験を他人と分かちあう瞬間、他人にひきつけられるもしくは遠ざかる要因、周りつつながっているまたはつながっていないという感情に対して意識が生まれるのです。家族と食事をしているとき、バスの中で見知らぬ人の隣に座っているとき、遠く離れた場所にいる仲良しの友人とインターネットを介して話しているときなど、あらゆる交流場面において、新しいことを体験し、自分自身について好奇心を持って学ぶ機会があるのです。例えば自分がいかに親密な関係性、自己認識、そして社会活動を求めているかということに気付くでしょう。おそらくまた同時に、嫉妬、寛大さ、怒り、思いやりなどのさまざまな感情に気付くことでしょう。マインドフルネスにより、私たちはすべての経験を偏見なく見て、自分の感情の居場所となる内なる空間をつくるようにいざなってくれるのです。

2

このモジュールの次のエクササイズによって、純粹に個人的な経験をさらに超え、周りの人々との人間関係にまで意識が拡張されるのです。

彼らに極度に夢中になりすぎない程度にです。善意や共感などの社会的指向の感情のうち、他の人と話すのを快適に感じるのはどれですか？どの感情的な資質によって他の人から引き離されていると感じますか？マインドフルネスの実践によって得られたこの意識によって、意見の不一致が生じたとき、または私が社会的状況で脅かされていると感じたときに、よりよく対応することができるかもしれません。

瞑想のクッションや公園のベンチに座って、意識的に自分の呼吸に注意を払うと、私たちは自分の経験に直接触れることができます。私たちは息を吸ったり吐いたりして、時々起こる体の感覚を感じます。しかし、隣のベンチに誰かがいるときや、誰かと同じ部屋にいるとき、その人と単に空間を共有しているだけでなく、生命維持に必須な酸素などを呼吸する空気も共有しています。

呼吸が生命にとって基本的ニーズであるように、私たち全員が文字通り周り空気という共通の資源を共有しています。飲み水や食べ物もそうです。私たちの生活は、最も基本的なレベルにおいても、すべて密接に織り交ぜられ、相互に依存しています。

マインドフルネスを実践することによって、共通するニーズやそれらを満たす体験につながるのであれば、限られたリソースを考えると、共通のニーズをどのように満たすことができるかについて、より敏感になる可能性もあります。

社会的側面でいうと、マインドフルネスを実践することによって、自分自身の内面をみつめることに加え、他人に対しても心を開くことにもつながるのです。優しさ、寛大さ、忍耐力はマインドフルネスの学習に深く関わっているため、マインドフルネスを社会的関係の認識に拡大することによって、より大きな連帯感と一体感を育むだけでなく、私たちの日常生活の糧にも成りうるのです。私たちは積極的に他者との共感を持つようにする中で、自分の限界にもっと気づき、それをさらにとりはらっていくことができるかもしれません。



瞑想

心のこもった対話



フォーカス：

話したり、聞いたり、お互いに共有したりする

教材：

時計、座るスペース、ベル

準備：

お互いに向き合って座っている2人の学生をAとBに分けます。

時間：

約20分



方法：

パート1：モノローグ

快適な直立座位を見つけて、しばらく目を閉じてください。身体に注意を向け、椅子またはクッションと床に接触している身体の部位を感じてください。長い休止ベルが鳴ると、Aさんは3分間話し始めます。Aさんは、好きなことをなんでも話していいのです。たとえば、自分がどういう気分なのか、何を体験したか、何を不快に感じているのか、などについて話すことができます。この3分間は、Aさんは話をしつつも椅子やクッションとの接触を感じながら、可能な限り体感を感じ続けるのです。一方、Bさんは注意深く耳を傾け、声を発してはなりません。Bさんも自分の体感に注意を払ってもらいます。Aさんが話したいことがすぐに思いつかない場合は、何か思いつくまで二人とも沈黙を保って構いません。もしくは何か話してもいいのです。

ベルチャイム 1回—会話タイム3—ベルチャイム1回

パート2：トーク

次のフェーズでは、BさんはAさんが言ったことについて理解したと思うことを話してもらいます。たとえば、Bさんは、次のような単語で始めることができます。あなたは言ったことは・・・

ベルチャイム 1回—会話タイム3—ベルチャイム1回

パート3：フィードバック

ここで、Aさんは、どれだけ相手が理解したかどうかのフィードバックを提供します。そして何か誤解があったようならその内容を正します。

ベルチャイム 1回—会話タイム3—ベルチャイム1回

その後、役割が変更され、同じ手順を繰り返してもらいます。

その後の議論で考えられる質問：

このエクササイズ中に何を体験しましたか？

この意図的なコミュニケーションスタイルは、日常生活でのコミュニケーション方法と比べてどうですか？他に何に気づきましたか？



思いやり

方法：

3つの穏やかなベルチャイム—快適で、15分ほどリラックスした方法で維持できるとされる座位または横臥の姿勢を見つけます。よろしければ、そっと目を閉じてください。そうでなければ、横になっている場合は天井のどこかに、座っている場合は床のどこかに視線を向けましょう。おそらく、体が落ち着き始めるときに何が異変が起きることに気付くでしょう：どういった身体的感覚を覚えますか？心と体はより静かに感じますか？そうは感じないかもしれません。私たちは現時点で何が起きているのかを見定めようとしており、常に自分の気持ちを制御できるとは限らないため、少しの動揺や緊張の意識が現れることもあります。でも心配はいりません。頭や心に浮かぶ感情、期待、考え、またはイメージに注意し、そういったものができるだけ自由に出入りできるようにします。考えやイメージにとらわれた場合は、「今自分はどこにいるのか？」という質問にそっと戻り、その答えを考えるのではなく、今ここで何を体験しているのかに意識を戻します。より長い休止—よろしければ、呼吸の動きを最もよく感じる身体の部位に、もう少し注意を払ってみましょう

あなたの鼻孔またはあなたの腹またはあなたの胸の周りのどこかに。できる限りその状態にとどまり、空気が出入りするときに生じる感覚に継続的に意識するようにしてください。より長い休止—もし気が散って呼吸への意識を忘れてしまった場合、もう一度とりなしておてゆっくりと息の吸い込みと吐き出しの感覚に意識を戻しましょう。おそらく、1、2回はそうやって気が散る可能性があります、その都度もとにもどり、できるだけゆったりと、息を吸ったり吐いたりする感覚に注意を向けます。マインドフルネスエクササイズをしているときに注意散漫状態になってしまうのはよくあることです。その時々によって度合は異なります。ただそうやって経験していくうちに、自分の気が散ってしまうのはよくあることであり必ずしも人間は自分の意識をコントロールできるわけではないということを理解できるようになるので、より長い休止—では目を閉じているのであればそのまま閉じたままにしましょう。そのままの状態でごんども周囲の空間を感じるように意識を広げ、同じ部屋にいるクラスメートの存在に意識を広げてみましょう。あなたは今クラスメートに対してどの場所にいますか？皆同じ部屋にいて同じ空気を共有しながら、同じようにマインドフルネスエクササイズを行い、みんな身体的感覚または感情または思考を持っているということ、そしてそれぞれ時には気が散ってしまいつつも呼吸にそして同じ部屋にいる他の人たちに対してに意識をもどしているのだということに意識を広げてみましょう。より長い休止—今どのような体の感覚を覚えますか？意識を広げ身の周りの環境やクラスメートに対して意識を向ける中、どのような感触、感情またはイメージが浮かび上がりますか？—長い休止—

今はリラックスしているかもしれませんが、そうでないかもしれませんが、この瞬間と将来に満足と幸せを感じたいと思っているに違いありません。ですから、もしあなたが望むのなら、ここに座ったり横になりながら、自分に慰め、満足、そして幸福の感覚が与えられるように願ってください：「私は安らぎと快適さと幸福を感じますように。」「私は気分が良く、安全で安心できますように。」または、あなた自身の言葉またはイメージを使って、幸せ、健康、安全であることを表現してみてください。もちろん、そのような願いを繰り返すことによって必ず望んだ通りの状況を作り出すとは限りません。しかし、あなたがそのような願いをもつときに、自分の体と心に何が起ころか観察してみてください。さて、自分のクラスメートに対しても同じ願いをもちましょう。たとえば、次のような願いです：「みんな幸せになりますように」「私たち全員が健康になりますように」

フォーカス：

地球上の存在するすべての生き物に対する思いやりと慈悲

教材：

時計、座るスペース、ベル

準備：

できれば邪魔されない環境を作る

時間：

約10分



「どうか。皆安全でいられますように」。または、自分の言葉やイメージを使って、クラスメートと自分自身に快適さ、安全、健康を数分間願ってみましょう。同じフレーズを繰り返して言ってみたり、自分にとって最も意味のあるイメージを頭の中で考えてみるのです。—より長い休止—

—クラスメートや自分自身に対して願うときに感じる感覚や感情または考えに目を向けてみましょう。それでは最後の数分間でこういったことをしてみましょう。今自分がいる部屋の外に意識を広げてみるのです。クラスメートや自分自身だけでなく、世界中の他のすべての人々や、さらには動物、植物、環境全体に対して意識を広げるのです。全世界の真只中にある自分の存在。その体と心をただそこで立ち止ませるのです。—より長い休止—それでは、ゆっくりと徐々に自分の呼吸に意識を戻しましょう。いまいる部屋の中そして全世界の中で循環する空気を吸い込んだり吐いたりすることに対して、チャイムが鳴るまで意識してみましょう。

—より長い休止—3つの穏やかなベルチャイムが鳴る—ゆっくりと目を開けて、もっと外側に注意を向けましょう。日常生活に再び戻るにあたり、周りにいる人々と環境に注意を向け、そして自分が今どのように感じているか観察してみてください。

注：

このようなエクササイズを繰り返すことによって、最終的には教師、あらゆる職員を参加させることもできますし、人間関係があまりうまくいっていない仲間の学生や教師、などといった人々も含めることができます。

その後の議論で考えられる質問：

瞑想中にどのように感じましたか？

自分や他の人の幸せや幸福を願ったときに、どのような気持ちになったり、どのような考え、

イメージが頭の中に浮かびましたか？

あなたの体や心はどのように感じましたか？

今の気分はどうですか？

ジーンズの旅



方法：

フォーカス：

服と生産チェーン

教材：

時計、座るスペース、ベル

準備：

できれば乱されることない環境を作る

時間：

約10分



3つの穏やかなベルチャイム—もしよろしければ、直立して座り、目を閉じてみましょう。または目の前の床の—か所に焦点を合わせてみましょう。今、自分が気づいたどんな身体的感覚、思考または感情にも注意を向けてみましょう。そしてあるがままの姿を受け入れるのです—より長い休止—あなたの体のどの部分で自分の呼吸を最も簡単に感じることができますか？それは腹部、胃のあたり、胸、または鼻孔でしょうか？できる限り、息を吸ったり吐いたりすることを意識したままにしてください—より長い休止—こんどは全身に意識を広げて、来ている服と自分の肌の間の接触到意識を向けてみましょう。たとえば、靴下、ズボン、Tシャツ、トップスなど。今、服を着ていることに気付く感覚は何ですか？—より長い休止—どのような感覚を覚えますか。チクチク、滑らか、柔らかい、硬い、バリっとしているまたは伸縮性といったものでしょうか？—より長い休止—身体と衣服の接触感覚に気づきながら、今着ているさまざまな衣服の製作に携わったすべての人々を想像してみてください。綿や羊毛などの天然物の栽培から、衣料品のさまざまな生産段階に貢献したのは誰ですか？からの生産チェーン全体

糸の紡績、素材への織り、最終的な衣服のデザイン、染色、裁断、縫製、輸出、商品化まで。—長い休止—服作りに貢献したすべての人々を想像するために意識を広げると、どのようなイメージ、考え、感情が生まれますか。おそらくアジアの綿花畑の労働者のことが頭に浮かびましたか？東ヨーロッパの工場で働いている他の人々も考えましたか？それとも靴下編みのおばあちゃん？—より長い休止—さて、可能であれば、このサプライチェーンの一部として、衣料品の設計者、現場作業員、工場の所有者、サプライヤー、店員の流れの中で、消費者としての自分自身を想像してみてください。このネットワークの一部分であると考えるとどのように感じますか？このような考えをもつといったいどんなアイデアが頭に浮かびますか？今身に着けている服との自分自身との物理的な接触は今日のように感じますか？何か違う感覚を覚えますか？今ここで今の瞬間を意識するようになったとき、何か考えや感情が生まれますか？—より長い休止—あなたが着ている衣服と下着を作るために長時間一生懸命働いた、世界のさまざまな地域にいる人々に意識がいくのではないのでしょうか？今着ている服を着て快適に感じたり、暖かさを感じたり、ファッションブルに感じるために、多くの人が苦勞し、過酷な労働条件を経験しなければならなかったことを考えると、何か特別な感情や感覚は覚えますか？感謝の気持ちや思いやりの気持ちを持つこともあると思います。あるいは何世紀にもわたって、そして今もこの瞬間に、一部の縫製労働者が強制的に働かされている状況を考えて怒りや恥のような他のあまり前向きな気持ちさえありませんか？それとも、他の非常に異なる印象、考え、感情が生まれますか？—より長い休止—それでは今身に着けている服の体に対する物理的な感覚に対してそっと意識を戻しましょう。少しの間すべての考えを中断し、息を吸ったり吐いたりしながら少しの間できる限りリラックスしてください—より長い休止—3つの穏やかなベルチャイム—まだ目を閉じていた場合は、徐々に目を開けて、意識をより外側に向けてください。周囲を見渡してください。よろしければ、部屋にある他の人の服を見て、もう一度その服の製造に関わってきた世界中の人たちとその生活について考え想像してみてください。

その後の議論で考えられる質問：

瞑想と熟考の際にどのように感じましたか？どのような洞察得られましたか？

どの新しい質問が頭に浮かびましたか？

今来ている服の着心地どうですか？



学習タスク

服装チェック

Adapted after Britz et al.(2007)

フォーカス：

衣料品分野における消費者の習慣の認識

消費財の生産プロセスに関する情報を調査する能力

教材：

オンラインマッピングツール
例：mapcustomizer.com

準備：

オンライン調査のためインターネット接続を提供

時間：

約2 x45分

方法：

洋服は、店舗まで遠い道のりを経て輸送されるものです。消費者が購入した多くの衣類はほとんど着用されないまま、他のほとんど未使用の衣類と一緒にクローゼットの中で眠ったままとなります。どれだけの服を消費しているかご存知ですか？私たちは一般的に私たちの服について何を知っていますか？どこで作られたか。誰が、どのような条件下でそれを生産したのか。

- ぜひ衣装ダンスの中のをぞいてみてください：何着の服を所持していて、どれくらいの頻度で着ていますか？周りと比較するという意味でもクラス内のさまざまなカテゴリについて（セーター、ズボンなど）話し合ってみましょう。
- 最近最も頻繁に着用したもの一着、そして最も頻繁に着用しなかった服を選んでみましょう。次の点を確認してください。その服はどんな素材でできていますか？どのブランドが関わっていますか？どの国で作られましたか？無料のオンラインマッピングツール（mapcustomizer.comなど）を使用して、衣服のさまざまな原産国を特定しましょう。
- Clean Clothes Campaign（きれいな服のキャンペーン）に関する情報をインターネットで検索してください。これは何のことでしょうか？キャンペーンはどのような問題に対処し、どのような解決策を提案していますか？
- 各ブランドがどこで服を作っているかについて調べてみてください。

その後の議論で考えられる質問：

調査結果はいかがでしょう？どのような気持ちや考えが生まれましたか？
なぜ私たちはこれほど消費するのでしょうか？
なぜはるか遠い場所で生産された服やその他の製品を消費するのですか？



幸せの瞬間

Schelakovsky & Langer (2008)から適用



方法：

幸福の追求は私たち人間で共通するものであるということは誰しもが共感できることです。幸せを感じたいという願望は、人間の深い願望です。しかし、私たち一人一人にとって幸せとは何を意味し、私たちが幸せにする条件とは一体何でしょうか？消費財は私たちの幸せに影響を与えますか？もしそうなら、どのように？

- 幸せな気持ちで微笑んだり、喜びに満ちた過去の瞬間を思い出してください。そのような瞬間を1、2、3で考えてみてください。
- 幸せに感じたのはなぜでしたか？この幸福感を感じたとき、消費財はどの程度関連していたのでしょうか。どんな消費財が関わっていましたか？その特定野の商品を覚えていますか？

幸福と消費の関係性についてどう思いますか？グループでの経験について語りあい、例を挙げててください。

その後の議論で考えられる質問：

人生の幸せの瞬間を考えたときに再度その幸せを感じた際、いったいどういうことが起こるのでしょう？どのような気持ちや考えがあなたに浮かびますか？
消費をせずに幸せを感じた瞬間がありましたか？その際どのような感覚を覚えましたか？幸せになるためにどれだけ消費する必要がありますか？

フォーカス：

幸福と物の関係性についての考察

教材：

なし

準備：

なし

時間：

約30~45分



日々の生活で

心のこもった食事

タスクを各自行うための手順：

食事をするたびに、マインドフルネスを練習する機会があります。たとえば、マインドフルネスを実践すると、食事をより十分に楽しむことができ、十分な量の食事ができたときにすぐに認識できるようになります。次の食事（またはその間のおやつ）の前に、目を閉じて、意識的に数回息を吸ったり吐いたりしてください。他に何もしないでください。一口ずつ気をつけて食べたいと思うだけの時間をかけてください。一人で食事をする場合は、雑誌を読んだり、スマートフォンを見たり、他の方法で食事の邪魔をしたりしないでください。すべての注意と意識を食べ物に集中させ、視覚、触覚、味覚、匂い、さらには聴覚さえも使って、今食べている食べ物の見た目に注意を払い、食べる時に体のどこを動かしてお皿から口へ食べ物を運ぶのか、口に入る前の匂い、口の中の食べ物の感覚、どんな味がするのか、体がどのような反応を示すか、食べている時に体の内外でどのような音が出るか考えてみましょう。気が散ってしまったことに気付いた場合は、できる限り食べ物を食べるという身体的な感覚に気づきを取り戻すことを忘れないでください。また食事をしている間、お皿にのっている食べ物がどこから来たのか、食事の内容の製造に誰が関わったのかをぜひ考えてみましょう。これを何度も試したあと、ぜひ友人や家族にも声をかけてみましょう。このような奇妙な実験をやってもいいと思う人だけに声掛けしましょう（多くの人がこれを非常に奇妙だと思うかもしれないので人選は重要です）。一緒に食事を取りながらも何も会話をしないで意識的に食べるのです。

内省について考えられる質問：

注意深く食べたときどんな経験になりましたか？いつ

もの食べ方とどう違いましたか？

お皿にのせられるまでに食べ物がどこからどうやってたどり着いたのか、想像できますか？

または、どういった人々が今食べたばかりの食品を生産するプロセスに関与したでしょうか？



フォーカス：

体感、行動パターン、
食品の起源

教材：

食事やおやつ

準備：

できれば食
事をとる間邪魔が
入らない場所
を選びましょう

時間：

約5～15分

STOP練習：

mindfuleating.org/STOP.htmlからイラスト



STOP!

フォークやスプーン
を一旦脇に置き、
しばらく活動を停
止しましょう。



呼吸

2、3回深呼吸して、お
腹のあたりに意識を集中
させてください。



観察

どうい気分になりましたか？
食べ物はおいしいですか？お腹
は空いていますか？



パーフェクト！

食事を続けるか、何か違うものを
食べるか、食事を終えるかを選択
してください。



方法：

人類が直面する問題があまりにも巨大なため、私たちは世界をより良く変えたくてもどうしたらいいか分からない状態に陥ります。どこから始めて何をしたらいいの分からないのです。こういった状態を避けるために、やる気を起こさせ、現実的な行動でどのような選択肢があるのか注意深く考えてみるのが重要です。

・目を閉じて、次の質問について考えてください。あなたにとって世界を生きる価値はどこにありますか？あなたが住みたい世界を考えると、一体何が重要で価値がことだと思えますか？その内容を重点的に書き出してみてください。

・その書き出した内容から今一番重要だと思うキーポイントを選択し、2枚目のシートの真ん中に書き留めましょう。ではその書きだした周りの部分に、生きる価値のある世界を実現するために重要なことで実際にできる活動に関して書き出してみましょう。

・最後に、3枚目の紙に、2枚目のシートから最も魅力的で興味深いと思う行動を書いてみてください。それでは今後2週間で実行でき、楽しむことができるアクションを選択します（たとえば、1週間まったく新しいことをする、通常とは異なることをする、または1週間ある活動を一切行わないなど）。これらのアイデアはあなたにとって魅力的でやる気を起こさせるはずですよ。

学習グループでああなたのアイデアを共有してください。

その後の議論で考えられる質問：

どのアイデアがあなたに特にやる気を起こさせる効果があると思われますか？

なぜですか？アイデアを実際に行うには何が役立つと思えますか？

アイデアを実行するときに直面する可能性のある障害はありますか？どのような障害でしょうか、

そしてどのように克服することができますか？

思い立ったが吉日

Schelakovsky & Langer (2008) から適用

フォーカス：

より広いビジョ
ンから具体的な行動を
導き出す

具体的な
なアクティビティを計画する

教材：

参加者1人に
つき3枚

準備：

できれば邪魔されな
い環境を作る

時間：

約45～90分

モジュール 3 生態学的側面

著者で哲学者のフランク・ホワイトは、「概観効果」の概念を形成しました。これは、地球が非常に広大な空間にある小さな生命の斑点にすぎないということを自分の目で見た経験から生じる意識の認識の変化を意味します。ホワイト氏によると、多くの宇宙飛行士の共通認識とは、「地球はシステムの一つであり、すべてのものが接続されており、私たちはその一部である」というものです。

私たち自身、そして仲間の人間との関係だけが、注意深い探求の対象となりうるわけではないのです。私たちの周りのすべての生物と無生物の環境、およびそれらへの私たちのつながりは、注意深い探索の対象になるのです。よろしければ、この文章を読みながら、オープンに、そしてあなた自身のユニークな個人的な視点から、あなたが今住んでいる環境について吟味してみましょう。今いる環境と特定の体の感覚や感情や気分との関係性を理解できますか？今この瞬間にあなたの周りにある色彩や、匂い、音、光があなたの心や体にどのような影響を与えているかに気付くことができますか？

生態学を定義する1つの方法は、それを「生物とその環境との間の相互関係の全体」（ドイツ語Duden辞書）として理解することです。こういった文脈でいうと、マインドフルネスは、私たちの環境と、社会のあらゆるレベルの個人および社会集団のメンバーとしての私たちの思考、感情、行動との間の関係の隠されたネットワークを探求することを意味する可能性があります。私たちの個人的および集団的行動はどの程度環境を形成し、また逆に環境によってどの程度形成されますか？文化的背景、慣れ親しんだ建築の種類、仕事や遊びの場所、メディアの風景、映画、テレビ、音楽、新しいデジタル形式などの要素を考慮してください。

私たちが誰であるかについての私たちの非常に個人的な認識は実は、私たちが経験し、住む環境と密接に関連しています。マインドフルな気づきは、私たちの内面の生活、私たちの感覚的な気づき、または私たち自身の気分、思考、感情の意識だけにかかっているだけではありません。私たちは普段の意識の範囲内にある認識を拡張して、自分の外側のすべての側面の生態認識を含め、周りの生態と私たち自身の内面の生活との相互関係の感覚を作り出すことができます。そのような拡大されたオープンな認識は、環境と個人的な経験との関係についての直接的な洞察と展望につながる可能性があります。たとえば、騒音や知覚できる空気の質の変化が私たちに直接影響を与える可能性があることをもっと意識することができますか？周囲の気温、天気、高度の変化は、私たちにどのような影響をもたらしますか？お住まいの地域の人口密度はどう影響しますか？それとも、騒がしい舗装された駐車場を歩いている場合と、森に囲まれた草が生い茂った丘を歩いている場合はどうでしょうか。

3

このモジュールのエクササイズは、純粋に個人的および社会的な経験を超えてマインドフルネスを拡張し周りの環境とどれほどつながっているかについて意識するのに役立ちます。

森の中を散歩するときと駐車場を歩くときでは、呼吸の仕方が違うことに気付くでしょう。呼吸は私たちの活動と環境の両方に適応する自然な生理学的プロセスです。そして、私たちはいつでも意図的に呼吸に触れ、意識することができます。静かにしているときと身体的に活発なとき、自動車の煙を吸ったとき、木々に囲まれた森林の空気の呼吸、混雑したエレベーターの中と自分だけの時の呼吸、標高が高い場所にいるときの空気が薄い感覚、海辺でのヨウ素たっぷりの空気を呼吸するとき、それぞれ違う感覚を覚えるはずですが、マインドフルネスの練習中に意図的に呼吸に触れるときは、吸入と呼気の自然な生理学的プロセスを吟味することができるのです。したがって、呼吸の認識とは、身体的および感情の認識と同様、私たち自身の個人的な心の状態を反映するだけでなく、私たちの周りの世界と密接に関連しており、実際に私たちをその世界や社会的領域、私たちが生態とよぶ生物と無生物といった物理的環境につなげるものであります。ですから、相互接続性は単なる抽象的な概念ではなく、私たちが実際に常に存在し、呼吸するような基本的なものにさえ注意を払うだけでいつでも直接体験できる非常に具体的な存在を示す状態です。

環境との明らかな相互接続性といった経験を周りの人間やその他生物または無生物の世界と共に積むことによって、私たちが住んでいる世界の脆弱性に対しより敏感になれるかもしれません。また個人や社会的実体としての私たちにとって何が治癒的であり、環境にとって何が回復をもたらしてくれるのか、地球の持続可能性と70億人の人々のニーズとの間のバランスを図る方法、そして巨大な社会的不平等にもっと公平に対処する方法に対しても敏感になれるのです。より注意深いアプローチがどれほど役立つかはわかりませんが、私たちの相互接続性の向上した生きた経験へ意識をもつことは決して害を及ぼすことはなく、前向きな力になれると信じています。

「私たちは月を発見するために宇宙飛行をしたのですが、皮肉なことに人類が発見したのは地球でした」

ビル・アンダース（アポロ8号）



瞑想

生態学的な呼吸空間

フォーカス：

呼吸する空気と
空気の質

教材：

時計、座るスペース、
ベル

準備：

できれば邪魔されな
い環境を作る

時間：

約10分



方法：

3つの穏やかなベルチャイム—もしよろしければ、直立して座ったり、目を閉じたり、床のどこか一か所に焦点を合わせてみましょう。そして何かを探ったり分析したりするのではなく、可能な限り、今この瞬間に感じる体の感覚や考え、感情など意識できることをあるがままそのまま受け入れてみましょう—より長い休止—それでは、体のどこで息を吸ったり吐いたりしているのか、例えばお腹、胸、または鼻孔の周りに意識を集中してみましょう—より長い休止—そして自分の呼吸の状態に気をとめてみましょう。リラックスしているのか緊張しているか、速いか遅いか、規則的か、やや不規則なテンポや深さなのかを意識してみましょう—より長い休止—ここで、呼吸が体に流れ込むときにどのように感じるか、そして呼吸が体から出るときにどのように感じるかに注目してください。体に入るときと体から出るときは温度は同じですか？息を吸うときと吐くときでは空気が流れる速度は同じですか？温度はどうですか？味は同じですか？あなたの体の感覚は

息を吸うときと吐くときでは同じですかそれとも異なりますか？—より長い休止—ここで、もう少し注意を外に広げて、部屋にいる他のすべての人々と一緒に呼吸している空気とそれに含まれる酸素やその他の物質も吸ったり吐いたりしていることに意識を向けましょう—長い休止—これまで目を閉じていた場合は、目を開けて、他の人に意識を寄せながらも同時にできるだけ自分の呼吸を意識したまま、部屋の中に視線を向けましょう—長い休止—もう一度目を閉じて、自分の呼吸の意識を失うことなく、もう少し意識を広げてください。町や都市の真ん中だと考えてください。今あなたの呼吸は、落ち着いていますか？それとも動揺していますか？呼吸は遅いですかそれとも速いですか？そして浅いまたは深いですか？—長い休止—さあ、呼吸に注意を払い続け、体で波をサーフィンするように呼吸をし、森やビーチで自然の真ん中だと想像してみてください。—より長い休止—今呼吸はどんな感じですか？—より長い休止—今、その環境にいる想像はやめましょう。今度は、大都市のにぎやかな交差点に立っていると想像してください。車の排気口から出るガスと空中の灰色の煙が鼻の中そして五感すべてに届く感覚を味わうのです。今の呼吸の状態はどうでしょうか？行く気分、感情、幸福感、思考、その他の精神状態に変化がありますか？理由を探ることはせず、何か特別な感情が意識下に自動的に生じるのか意識を向けましょう—より長い休止—ここで、この想像力の実験で生じたすべての考えをやめ、意識を完全に体と、呼吸の自然なリズムに向けましょう—より長い休止—しばらくの間、いろいろな意識のもとどう感じたか、部屋の他の人や、森やビーチでの、忙しい街の交差点での意識をしているときに自分の体がどのように感じたかを考えてみてください。あなたの中にどんな身体的な感覚と感情が生じましたか？今内省をする中、今何が起っていますか？今この瞬間意識はとどまっていますか？それともすでにあなたの考えから遠ざかっていますか？



—長い休止—さて、少しの間すべての思考を中断し、ゆっくりと深呼吸してみましょう。そしてできる限りリラックスするか、もしくはリラックス以外の何かを感じるかどうか意識を向けましょう—長い休止—3つの穏やかなベルチャイム—まだ目を閉じていた場合は、徐々に目を開けて、意識をより外側に向けてください。自分の周りに見えるものに徐々に注意を向けてください。部屋で起きていることに意識を戻しながらも、自分の体と呼吸に意識を保ってください。

その後の議論で考えられる質問：

このエクササイズ中に何を体験しましたか？

現実の環境と想像上の環境との間でつながっている感覚を覚えましたが？あるいは孤立感や疎外感など他の感覚はありましたか？

何か他に関心を持っていたりまたはもっと深堀してほしいトピックはありますか？



方法：

3つの穏やかなベルチャイム—直立しながら快適な座位を見つけて、次の10分間はできるだけリラックスしましょう。よろしかったら目を閉じて、現在の自分の手、手と指の位置に注意を向けください。配られたばかりの物を、動かさずに手で感じてください・・・肌にどのように感じますか？あなたの手のどの部分が接触してそれを感じますか？その重さはどの感覚で感じていますか？—より長い休止—次に、手と指で物を動かして、さらに探索します。表面はどのように感じますか、暖かいですかそれとも冷たいですか？その物の形によって触るときの手の動かし方にどう影響しますか？—より長い休止—もし気が散ってしまったらその前にあった意識にもどってみましょう。そして今あなたの手にあるこの物体に対して意識と感情をもとに戻しましょう。今はどのように感じますか？—より長い休止—まだ目を閉じている場合は、そのまま目を閉じ、注意深く手の中の物体を鼻の近くに持っていきましょう。どんな匂いがしますか、香りは一定ですか、それとも匂いを嗅ぎ続けると匂いは変化しますか？甘いものや苦いもの、酸っぱいもの、土っぽいものなど、いろいろな匂いを認識できますか？—より長い休止—次に、ゆっくりと目を開いて、手にある物体を少し見つめてみましょう。その色、形、質感—より長い休止—この物体が果物だと想像してそれが成長した枝を想像してみてください—より長い休止—かつて誰かが木を植え水をやり、肥料を与え世話をした蜜柑の木。化学肥料や農薬を使ったかもしれない、使っていないかもしれない。蜜柑の花の開花から果実に熟すまでどのように成長したかを想像してみましょう。タンジェリンが労働者によって木からもぎとられた瞬間から、それがスーパーマーケットに行くまで、どのようにそして誰と一緒に市場に運ばれ、販売または貯蔵されたのか。今手にしているこの1つのタンジェリンの栽培、マーケティング、販売に携わったすべての人々を想像してみてください。

タンジェリンエクササイズ

フォーカス：

知覚

教材：

すべての学生のため
のみかんまたは同様の
果物、座るスペース、
時計とベル

準備：

各学生は果物
を受け取る。目を閉じ
ながらでもよい

時間：

約5~10分



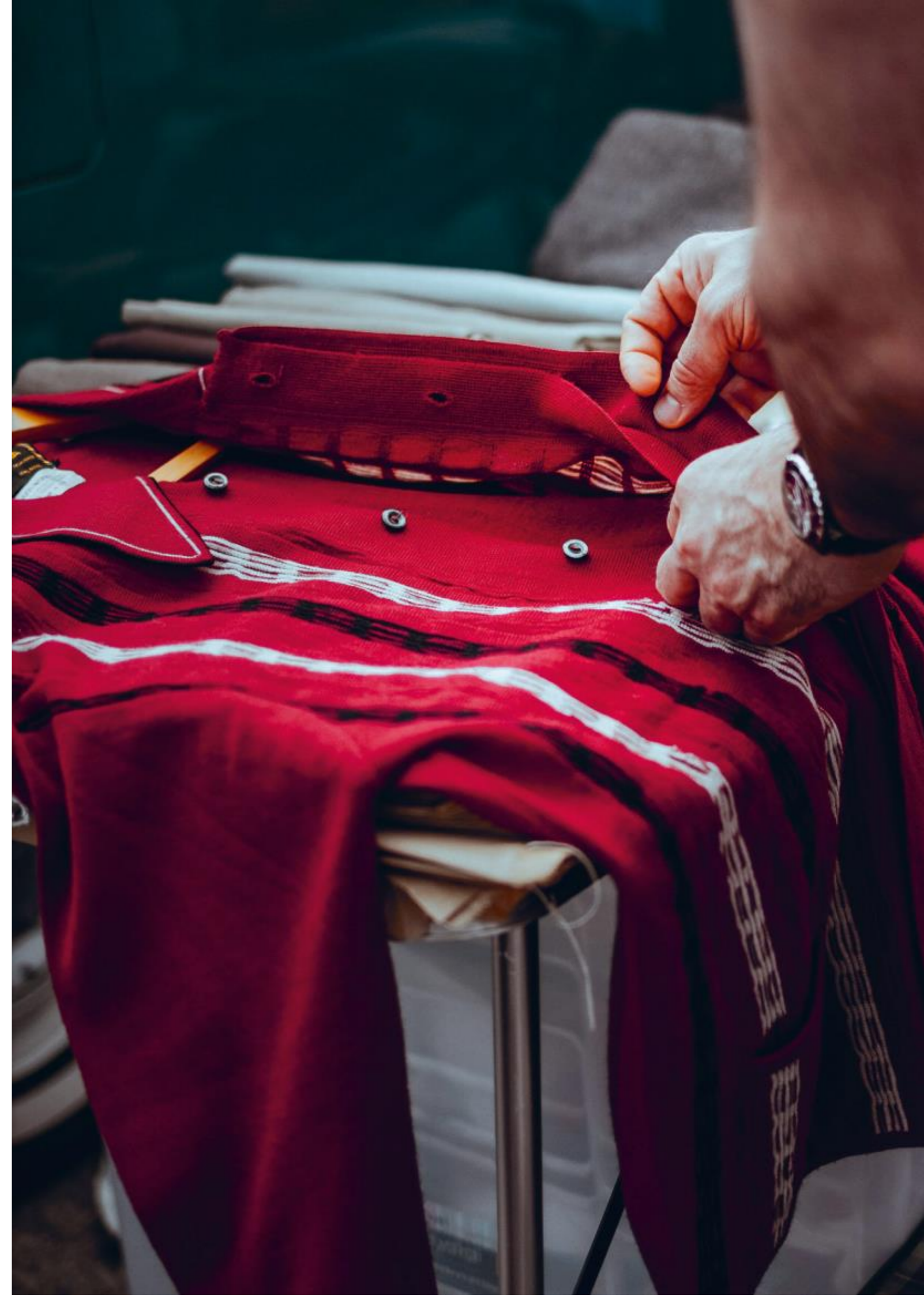
四季折々の天候やその他の条件で、いかに多くの人々のおかげで、今このタンジェリンがあなたの手に届いたのか想像してください—より長い休止—ではここでゆっくりと皮を剥いて食べられるようにしましょう。皮をむくときに指や手がどのように動くか、どんな匂いを発するのか、指先で感じる新しい感覚、タンジェリンの皮を剥くときに自然に発生する考えや感情に注目してください—より長い休止—果物の皮をむき、食べる準備ができたらぜひここでもう一度目を閉じてください。今度は果物を口のほうへ持っていき、唇の間にそれをくわえてみましょう。唇に果物が接触するのを感じてください—より長い休止—次に、果物をゆっくりと口の中に滑り込ませ、噛むことなく少しの間舌の上に置きます。口の中で何が起ころうでしょうか。すでにどんな味がしますか。自分のペースで、ゆっくりと噛み始め、しばらくしてから飲み込んでください。どんな味がしますか？噛んだり飲み込んだりすると、味の強さは変わりますか？—より長い休止—目を閉じていても開いてもかまいません。もう一回タンジェリンを口にして同じプロセスを繰り返すとどうなりますか？—より長い休止—3つの穏やかなベルチャイム—まだ目を閉じていた場合は、徐々に目を開けて、意識をより外側に向けてください。自分がいる部屋と他の人に意識してください。必要なら気持ちのいい程度に体を少しストレッチしてみましょう。これで終了です。

その後の議論で考えられる質問：

味覚をどのように体験しましたか？

このエクササイズでは通常の食べ方とは異なりますか？

今感じている内面をどのようなイメージで表現できますか？





学習タスク

エコロジカルフットプリント



フォーカス：

天然資源の消費とその再生能力の影響を理解する

グローバルレベルにおける個人消費の位置づけを理解する能力

教材：

適切なフットプリント計算機、例えば
www.footprintcalculator.org
(英語) の選択

準備：

オンライン調査のためインターネット接続を提供

時間：

約45～90分

方法：

私たちの商品やサービスの消費は、天然資源の消費に関連していることを私たちは知っています。ただし、この消費量は目に見えないことが多いため、把握するのは困難です。エコロジカルフットプリントは、私たちのライフスタイルの生態学的持続可能性を測定するためのアプローチです。それは私たちが消費する商品を生産するために必要なことを計算し、それを私たちの済む世界で利用可能な事柄と比較します。これにより、私たちのライフスタイルが世界的に持続可能であるかどうか、つまり世界中のすべての人々に移転可能であるかどうか分かるのです。

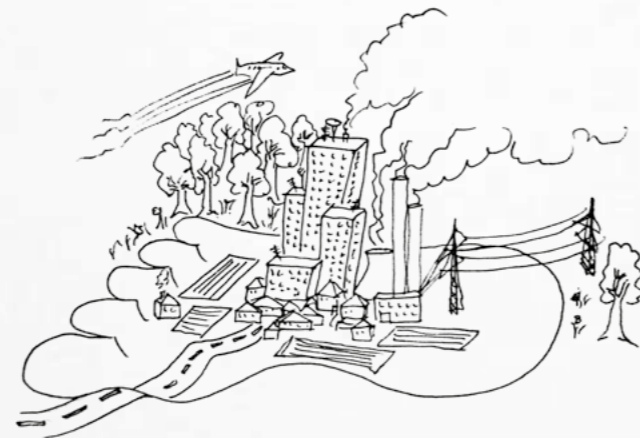
- エコロジカルフットプリントに関する情報については、インターネットを検索してください。概念が何であるか、フットプリントが何を意味するか、そしてそれがどのように計算されるかを自分の言葉で説明してみてください。

- フットプリント計算機を使用して、独自のエコロジカルフットプリントを計算してみましょう。

- あなたのエコロジカルフットプリントを学習グループの他の人と比較し、あなたの国の平均と世界的に持続可能なフットプリントを比較してください。

その後の議論で考えられる質問：

あなたにとって何が新しく、逆にすでに何を知っていましたか？
調査とフットプリントの計算はどのように進みましたか？どのような気持ちや考えがあなたの中で浮かびましたか？エコロジカルフットプリントを減らすために何ができますか？



<http://www.see-change.org.au/wp-content/uploads/2016/05/origami-footprint-550-300x206.jpg> からイラスト

画像の選択

Schelakovsky & Langer (2008) から適用



方法：

毎日、私たちはメディアで膨大な数の画像に直面しており、それにより私たちは世界の現状の印象を受けます。これらの画像にさらされることは私たちに何をしますか？これらの世界的なトレンドについての我々はどう思いますか？こうした画像を見て何を感じ、周りの世界と日常生活の変化をどのように認識しますか？

- 1週間、今日の世界の様子や、世界がどの方向に進んでいるのかをよく表現するような日常生活の場面の写真を撮ってきましょう。いくつかの写真を印刷してクラスに持参してください。

- その写真を自分を囲むように床に置いてみましょう。自分が最も魅力的と感じる写真を選んでください。その選んだ写真の一体なにに惹かれたのでしょうか？あなたの考えや気持ちを説明してください。

- 今日の世界をどう見ているか考えてみてください。30年後はどうなるでしょうか？古い世代は若い世代にどのような世界を残すのでしょうか？これらの質問に答える中で何を感じ、考えますか？

その考えを短くまとめた形で書き留め、小グループで共有しましょう。

その後の議論で考えられる質問：

どの写真がポジティブな感情や考えを呼び起こし、どの写真がネガティブな感情や考えをもたらしましたか？将来に望んだりするのはどんな画像でしょうか？クラスでもっと知りたいことは何ですか？

フォーカス：

世界のトレンドに対する自分の視点を振り返る

こういう傾向に対する自分の態度や気持ちを明確にする

教材：

写真や画像をクラスに持ち込む

準備：

適宜必要な場合は、学習者に事前に自分の写真を持参してもらう

時間：

約30～45分



日々の暮らしの中で

心を込めた散歩



フォーカス：

歩いているときの体の動き、環境、周囲

教材：

天候に適した服装

準備：

可能であれば散歩に行ける自然な場所

時間：

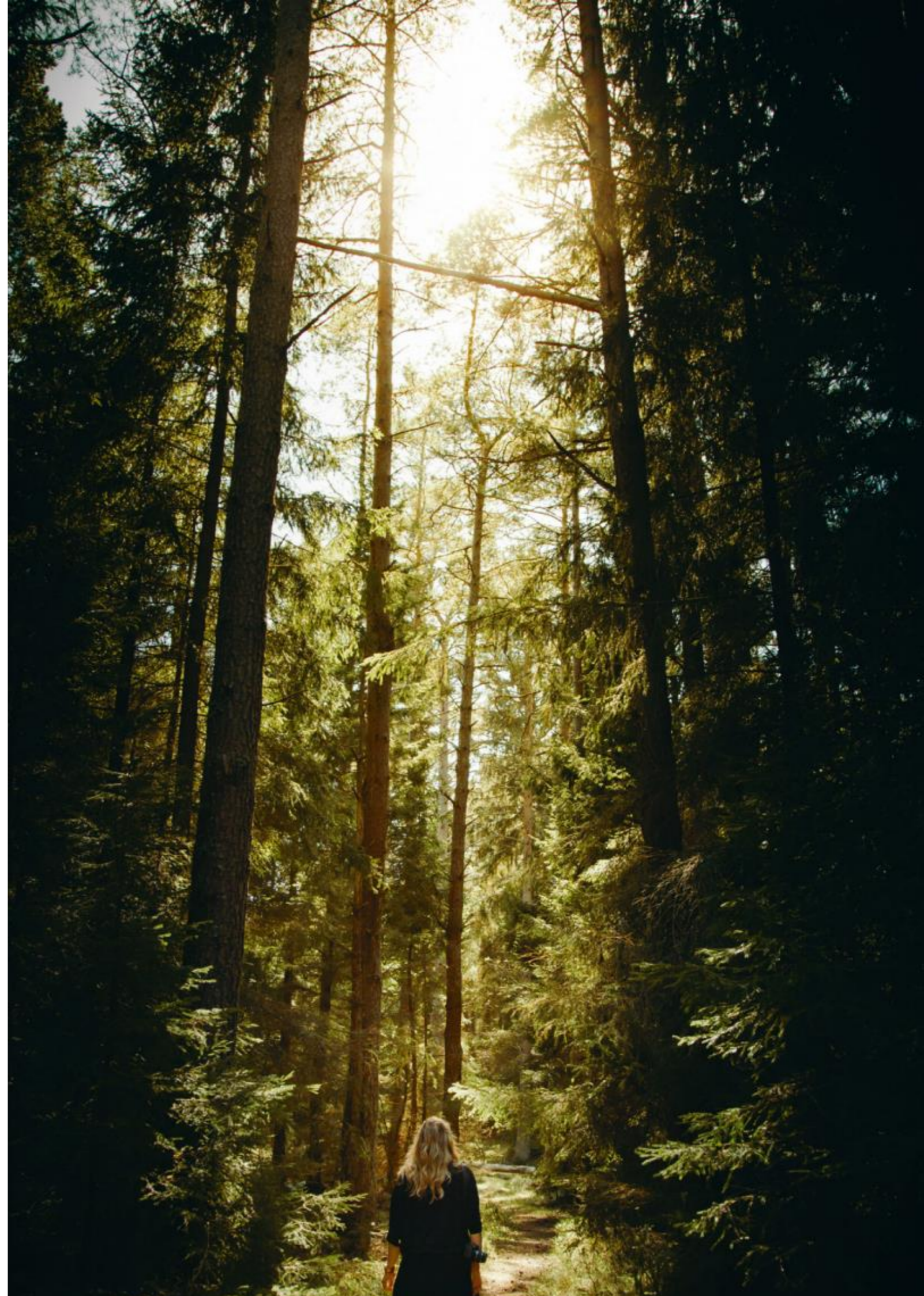
約5～60分

タスクを各自実行するための手順：

マインドフル歩行をするのは歩行可能などんな場所でも構いません。そして数歩から通常の散歩までどんな距離でも大丈夫です。美しい自然、森、公園、牧草地は、特にこういった練習に適しています。でもいつも通りの通学路でも構いません。携帯電話の電源を切り、体の動きに気づきながら静かに歩きましょう。足元の地面は一歩ずつどのように感じますか？歩き出してから数分後、忙しい歩道であろうと静かな公園であろうと、周囲や環境への意識を広げてみましょう。屋外にいるとどう感じますか？新鮮な空気で気分や感情がどう変わりますか？植物、木、家を通りすぎたり、車がうなり声を上げて通り過ぎていくと、どのように感じますか？特に通りを歩いている場合は、常に安全に気を配ることが重要です。必要に応じて、時々立ち止まり、目を閉じて、今感じていることに意識を向けてください。自分の中で何が聞こえますか？自分の外で何が聞こえますか？あなたの中で起こっていることはあなたの周りで起こっていることとどのように関係していますか？内なる世界と外なる世界はどのように関係していますか？

内省について考えられる質問：

マインドフル歩行は、私の通常の歩行方法とは異なりますか？
自分の周りの環境や周囲をどのように認識しましたか？
私の周りの環境と、自分自身の心の状態との間に関係はありますか？



評価

留意事項：この章には、前のモジュールのようなエクササイズは含まれていませんが、このツールキットを使用して学習グループの中でこれまでの経験と学習の進捗状況を評価することをお勧めします。多くの学習者にとって、おそらくあなたにとっても、このツールキットを使用することによって初めて、マインドフルネスの実践をしたことでしょう。以下では、ツールキットを使用して作業を評価できる3つの異なるアプローチを紹介します：個人評価、グループ評価、変化の測定。3つのアプローチはそれぞれ独自のアプローチを表していますが、全てを問題なく組み合わせることができます。

個別評価

個別の評価は、学習者が経験を振り返り、その効果を探求することを奨励することを目的としています。

内省的質問

エクササイズが完了した後の簡単な振り返りの質問を考えてみましょう：

- グループや自宅でのエクササイズでどのような経験をしましたか？
- あなたが行ったエクササイズが何らかの形で何か変化をもたらしたと思いますか？（もしそうなら：何がどう変わったのですか？）

自分への手紙

振り返りプロセスを進めるためのもう1つの実証済みの方法として、自分へ手紙を書くことがあげられます：ツールキットの使用を開始する前に、学習者は自分で短い手紙を書いて日付を記入するように求められます。この手紙の中で、現在の自分が「将来の自分」に具体的な質問を書きます。たとえば、自分の消費者行動、態度や価値観、ツールキットを使った今後の経験への期待などです。それを封筒に入れ封をし、学習者はツールキット使用完了後に、再度手紙を読むのです。そこで振り返りを行い、様々な変化を認識する機会ができるのです。

グループ評価

グループディスカッションは、マインドフルネスの実践で個々の経験の共有を刺激するためのツールキットの重要な要素です。実践としてのグループディスカッション（このツールキットのエクササイズを通じてさらに培われた）は、評価アプローチとしても使用できます。

大切な質問中心のグループディスカッション

- エクササイズ後（身体的、感情的、精神的）にどのように感じますか？
- 今までの経験をどのように認識しましたか？何か変わりましたか？もしそうなら、何が変わったのでしょうか？

連想グループディスカッション

重要な質問に加えて、連想法を使用して、自分自身のマインドフルネスの経験を越えた振り返りプロセスを促進することもできます。これは概念的で合理的レベルを超えた作業です。

そのような手順の1つは、画像またはオブジェクトの評価です。ここでは、動機や物が大きく異なる画像が部屋の真ん中に配置されています。次に、学習者は、エクササイズを通じて学習した内容に最も近い画像またはオブジェクトを選択するように指示されます。次に、選ばれた画像またはオブジェクトについて、選んだ人にとって何を意味するかについて、一緒に話し合います。

変化の測定

たとえば質問票を使用してその変化を観察および測定することもできます。このような科学に基づいた方法を使うことにより、異なる時点（前・後）、異なる人々の間（同じ/異なる学習グループ間）、および異なる期間（短期/長期）を直接比較できるという利点があります。

時間の経過に伴う変化を測定するには、質問票を2回使用する必要があります：最初は瞑想の練習前に、もう1回は練習の終了後（直後またはそれ以降、または長期的な変更を検討する場合は、たとえば8週間後、3か月後または学校の学期が終わった時点で）に。それらを使用するいくつかの方法があります：

- 自己評価：学習者は自分で質問票に記入します。
- 外部評価：質問票は、学習者をよく知っている人（友人、指導者など）が学習者のために記入します。

<http://ifan-berlin.de/mindfulness-and-consumption>には、若者の持続可能な消費行動（食品や衣類に関連する）と物質的価値の方向性を測定するためのテンプレートとして使用できるアンケートがあります。アンケートを評価するための簡単な説明もここにあります。

質問票が匿名で記入される場合は、各質問票に本人用のコードを使用すると、後で各質問票を明確に個人に割り当てることができるので便利です。

進行中の作業：私たちに代わって別のリマインダー

このツールキット自体は、持続可能な消費のための教育活動においてマインドフルネスの実践の導入を試してみる継続的な学習プロセスを示し、その中間結果を示したものです。私たちは皆さんのコメント、評価、考慮事項をぜひ知りたいと思います。
<http://ifan-berlin.de/mindfulness-and-consumption>までコメントを送ってください。ありがとうございました！

References

- Bilsen, H. van (2009). *Zee Beatty and the Socks of Doom*. Herford: IAPT Consulting.
- Böhme, T., Geiger, S. M., Grossman, P., Schrader, U. & Stanzus, L. (2016). *Arbeitsdefinition von Achtsamkeit im Projekt BiNKA* [Working definition of mindfulness in the project BiNKA]. Berlin. Available at <http://t1p.de/jiea>
- Britz, S., Engel, B., Grobbauer, H., Heber, P., Krier, J.-M., Mathias, M., Pilz, B., Rainer, A., Rippert, J., Schachner, S. & Thaler, K. (2007). *All We Need – Die Welt der Bedürfnisse: Eine pädagogische Mappe* [All We Need – The world of needs: an educational folder]. Luxemburg, Salzburg, Wien.
- Council of Europe (Ed.) (2008). *Rethinking consumer behaviour for the well-being of all: Reflections on individual consumer responsibility*. Strasbourg: Council of Europe Publishing.
- Fischer, D. (2016). *Relevante konsumpädagogische Formate für die Entwicklung eines konsumspezifischen Achtsamkeitstrainings im Projekt BiNKA. Ergebnisse einer Sichtung und Bewertung* [Relevant consumer education formats for the development of a consumption-specific mindfulness training in the project BiNKA. Results of a review]. Lüneburg. Available at <http://t1p.de/99wx>
- Grossman, P. (2015). *Mindfulness. Awareness Informed by an Embodied Ethic*. *Mindfulness*, 6 (1), 17–22.
- Harfensteller, J. (2016). *Relevante Achtsamkeitsformate für BiNKA. Bildung für Nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining* [Relevant mindfulness formats for BiNKA – Education for sustainable consumption through mindfulness training]. Berlin. Available at <http://t1p.de/0sfb>
- Kabat-Zinn, J. (1991). *Full Catastrophe Living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delta.
- Koutsoukis, D. (2010). *Tolerant! Engagiert! Selbstbewusst! 80 Arbeitsblätter für soziales Lernen* [Tolerant! Engaged! Self-Confident! 80 Worksheets for social learning]. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- Rosenberg, E. L. (2005). Mindfulness and consumerism. In T. Kasser & A. D. Kanner (Eds.), *Psychology and consumer culture. The struggle for a good life in a materialistic world* (3rd ed., pp. 107–125). Washington, DC: American Psychological Assoc.
- Schelakovsky, A. & Langer, M. A. (2008). *Ökologischer Fußabdruck in der Schule: Impulse, Szenarien und Übungen für die Sekundarstufe* [Ecological footprint in school: impulses, scenarios and exercises for secondary schools]. Wien: Forum Umweltbildung.
- Stanzus, L., Fischer, D., Böhme, T., Frank, P., Fritzsche, J., Geiger, S., Harfensteller, J., Grossman, P. & Schrader, U. (2017). *Education for Sustainable Consumption through Mindfulness Training: Development of a Consumption-Specific Intervention*. *Journal of Teacher Education for Sustainability*, 19 (1), 5–21.
- UK Department for Education and Skills (2008). *s3: sustainable school self-evaluation. for primary, middle and secondary schools* (2nd ed.). London.
- WCED – World Commission on Environment and Development (1987). *Our common future* (13. impr.). Oxford paperbacks. Oxford: Univ. Press.



「私たちの文化が消費主義から遠ざかる可能性が低いことを考えると、消費の有害な影響に対処する方法を見つけることが重要である。大量消費によってもたらされた私たちの心と地球に与えられた傷を癒すだけでなく、より注意深く消費する方法を確立する必要がある」

Erika L. Rosenberg (2005, p. 121)