

第6回鎌倉山リトリート -春-

結果報告

開催日：2016年4月10日（日）

開催場所：鎌倉山マインドフルネスセンター

参加者概要

- ・参加者人数20名 (男性8名、女性12名)
- ・年齢 平均年齢 45.3 ± 13.0歳
(range 26-66歳、男性42.3 ± 12.6歳、女性48.5 ± 12.2歳)



プログラム

- 10:00 受付／アンケート記入
- 10:30 マインドフルネス講話 貝谷久宣先生 (20分)
- 10:50 指圧 長谷川洋介先生 (40分)
- 11:30 坐禅 (60分)
- 12:30 喫飯 小松先生 (60分休憩含む)
- 13:30 散策 (30分)
- 14:00 ヨーガ 長谷川明日香先生 (60分)
- 15:00 坐禅 (60分)
- 16:00 シェアリング (40分)
- 16:40 終了後のアンケート回答／記念撮影 (20分)
- 17:00 解散



体験レポート

松元心理と岸野心理士より

2016年4月10日(日) 10:00～17:00

鎌倉山マインドフルネスセンターにて、第6回マインドフルネス・リトリートを開催しました。約20名の方にご参加頂き、青空が広がる心地よい気候の中、アットホームな雰囲気でも有意義な時間を過ごすことができました。ご参加くださった皆様に厚く御礼申し上げます。今回のリトリートで実施したプログラムについて、以下に簡単にご紹介させていただきます。まずは前編として、朝からお昼までの内容をご紹介します。

●長谷川洋介講師 「指圧」

指圧で行う「触れる・押す・離す」というプロセスは、マインドフルネスで言うところの「きづき・うけとり・かんじる」であるという説明がありました。呼吸に合わせてじっくりと体の各部を押していき、その時の感覚を味わうことができました。これまで全く意識していなかったような部分に触れることで、自分自身の体が今どのように応えているのか、今どのような感じがするのかということに気が付くことができたと思いました。と同時に、これまでどれほど自分自身の身体に無関心であったかということについても考えさせられました。

●貝谷久宣医師 「坐禅」

今回は60分間の坐禅を行いました。今回のように長時間の坐禅を行うのは初めてという方がたくさんいらっしゃいました。坐禅の終盤では、慈悲の瞑想として「自分に対して・親しい人に対して・普通(ニュートラル)の人に対して・嫌いな人に対して・自分に対して」、幸せが訪れること・苦しみが去ることを願いました。皆様なかなか60分間の坐禅は大変だったようですが、坐禅の前よりも心なしかすっきりとした顔をされている印象でした。

●小松智賀心理士 「喫飯」

お昼には、それぞれが思い思いの場所に移動し、一つ一つの食べ物に感謝しながら食べるということに集中しました。この日はとても気候に恵まれていたこともあり、テラスに出て開放感のある場所で食事をされた方が多くいらっしゃいました。食後には、ウグイスの声や目の前に広がる鎌倉の大自然に癒された方も多かったのではないかと思います。過去・未来に捉われている日々からふと離れ、「今ここで」見て・聴いて・味わっていることの体験を意識しやすい時間だったのではないのでしょうか。

お昼以降のプログラムは、後編にてご紹介いたします。

報告者：和楽会心理士 松元



前編に続きまして、後編ではお昼から夕方までの内容をご紹介します。

●「散策」

爽やかな天気恵まれ、鎌倉の春を味わいつつ散策を行いました。心地よい風、鳥のさえずり、遠くに見える江の島、鎌倉の街並み、道ばたの桜や菜の花やたんぽぽ、土や花のにおい、なだらかな坂を歩く感覚…など、皆さんと楽しくおしゃべりしながら自然に味わうことができました。坐禅やヨーガの時の真剣な表情とはまた違った、柔らかく楽しそうな皆さんの笑顔を見て、とても新鮮でした。

●長谷川明日香講師 「ヨーガ」

ヨーガでは、動と静を通して自分の身体と真正面から向き合いました。息を「吸いながら・吐きながら」身体を動かしていくことの難しさを感じました。呼吸に集中しながら身体を動かしていくことで、皆さんの表情が自然とリラックスしていく様子を見ることができました。

●貝谷久宣医師 「坐禅」

2回目の60分の座禅を行いました。朝のやや緊張した雰囲気よりも少しほぐれ、ほどよくリラックスして臨んでいる方が多くいらっしまったように見えました。数十名といるのに物音一つしない静寂に不思議な感覚を覚えました。途中音が出るハプニングもありましたが、そのおかげで「身体が反応すると心も反応する」ということをまざまざと体験でき、朝の坐禅とはまた異なる「今、ここ」の体験をすることができたように思います。

●「シェアリング」

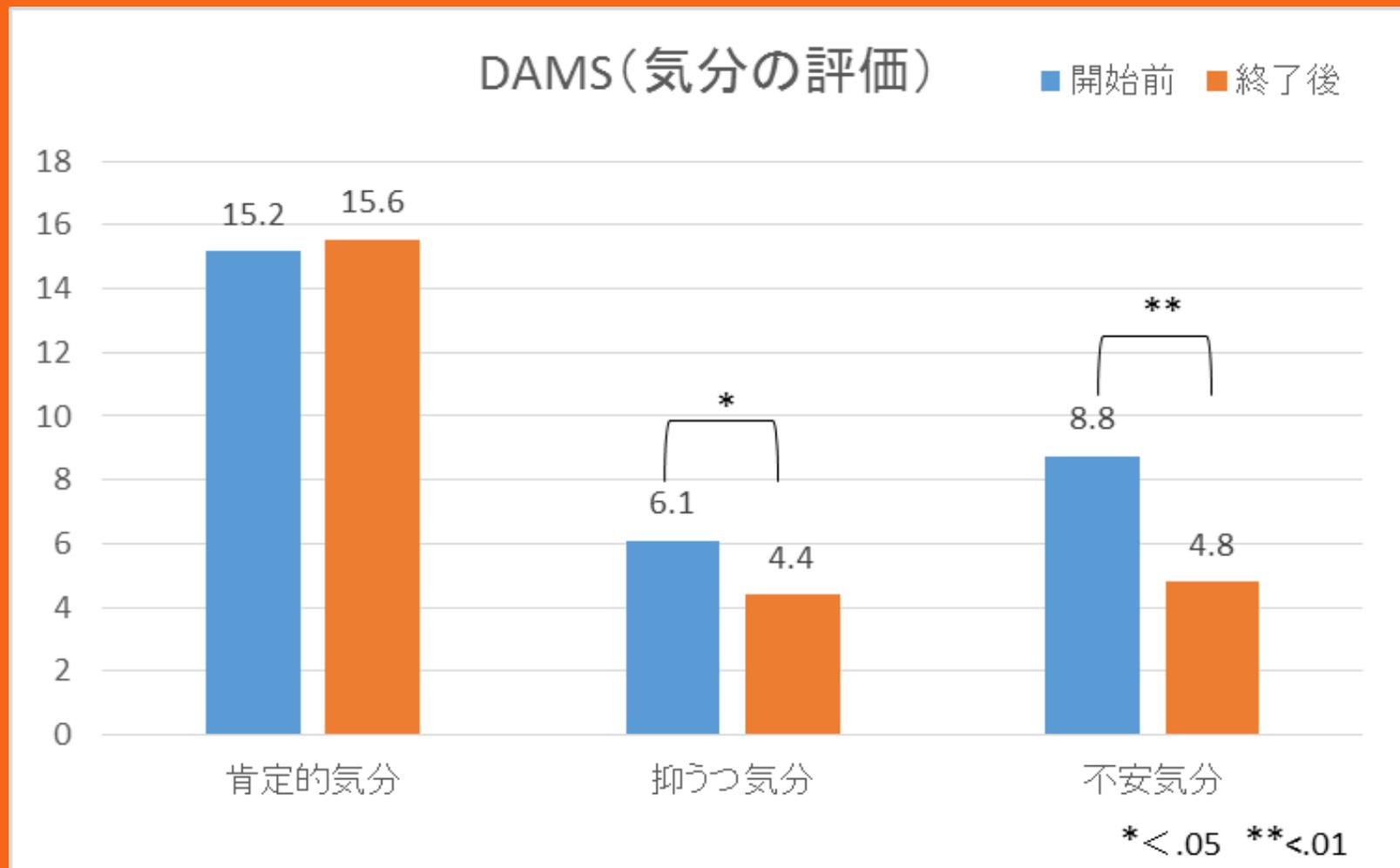
最後に、自己紹介も含めてこの日体験したことや気づきを皆で分かち合いました。感覚的に捉えていた考えや気づきを言葉にすることで、それらを改めてきちんと理解できることを実感しました。また、自分の体験と他の人の体験を照らし合わせて気づきを深められるため、一人きりでマインドフルネスを行っていくよりも多くのことを学べるのだなと感じました。

リトリートでは、非日常的な環境で集中的に『マインドフル』に自分自身と向き合うことができます。この日はスタッフとしても非常に貴重で素晴らしい日を過ごすことができました。参加してくださった参加者の方々に心より感謝申し上げます。

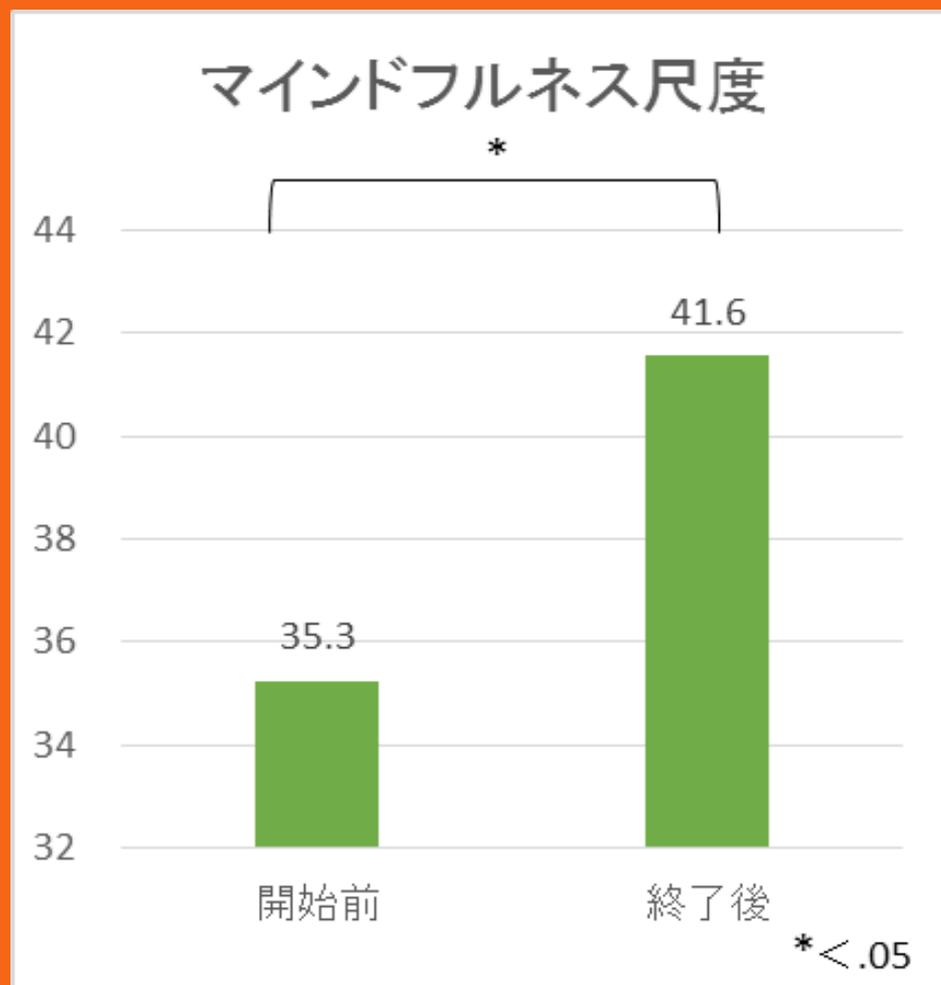
報告者：和楽会心理士 岸野



DAMSは抑うつ気分と不安気分がプログラム終了後の方が下がっていました。つまり、抑うつ気分と不安気分が改善しました。



マインドフルネス尺度はプログラム終了後の方が点数が増加しました。つまり、よりマインドフルネスな状態が身についたということになります。



うつの症状と不安の症状はプログラム終了後の方が点数は下がりましたが、統計的に意味があるというほどではありませんでした。

