

コンパッション育成トレーニング(CCT™)

受講生用ハンドブック

著者

Kelly McGonigal, Ph. D

Leah Weiss, Ph. D

2018年改訂版 編者

Aly Waibel, Ph. D

目次

コンパッション育成トレーニングを受ける目的	3
第1週 マインドを落ち着かせる	8
第2週 大切な人への親切と慈愛・慈悲心	16
第3週 自分自身への優しさと思いやり(慈悲心)	24
第4週 自分自身への優しさ	32
第5週 共通の人間性	40
第6週 他者へのコンパッション(慈悲心)を育む	48
第7週 積極的なコンパッション	56
第8週 日々の生活に統合されたコンパッション	64
コース終了にあたっての振り返り	72
振り返りのポイント	76
毎日の瞑想の実践のためのヒント:	77

コンパッション育成トレーニングを受ける目的

人生のこの時点において、なぜこのプログラムの受講を選んだのですか？

どのようなことがあって、現在の心境になったのですか？

なぜ、自分に対しても人に対してもさらに深く慈愛・慈悲の気持ちを育みたいと思っているのでしょうか？

自分に対しても人に対してもさらに深く慈愛・慈悲の気持ちを育みたいと考えるとき、どんなことに
関心や懸念を感じますか？

このコースに参加し、同時にこのコースに寄与することで、何を手に入れたいと思っていますか？

第1週

マインドを落ち着かせる

テーマ:

マインドを落ち着かせ、心の習慣により気づくようになる。

公式の実習:

マインドを落ち着かせ、その焦点を合わせる

考慮すべきポイント:

- 呼吸に焦点を合わせる瞑想をすることで、マインドが落ち着き焦点を合わせることが楽になり、私たちの内側で起こっている思考／感情のプロセスを中立的に観察する技術を培うことができます。その結果、思考や感情に無意識に翻弄されることが少なくなります。
- 呼吸に意識を向けることで、パワフルな思考の流れに押し流されている状態から、小休止つまり「一休み」することができます。
- 瞑想をしても期待どおりには進まないことがあります。そのときには、それこそが瞑想をすることのごく普通の可能性であることを受け入れる練習をしましょう。また、そのような経験や自分自身を批判しているかもしれません。その場合には、ジャッジ(良い悪いの判断を)せずにそれに気づきましょう。
- 以下の洞察についてよく考えてみましょう。「私は自分の中で起こっている思考ではない(I am not my thoughts)」

日常での日々の実習:

- 呼吸を使って現時点につながり、平安／精神の焦点を見つける
- すべての注意を集中して実践し、楽しむことができる活動を選びましょう。たとえば、皿を洗うときにマインドフルに洗おうとすることもできます。手にかかっている水の温度や感触に気づき、その活動に全精神を集中しましょう。あるいは、散歩するときに、全精神を込めることを選んでも良いです。足が一步ずつ前に出ているのに気づきましょう。温度を感じ、空気のおいに気づく、など。
- 自然や静かな場所で時間を過ごすことでマインドがひろがるような経験につながりましょう。

第1週目のクラス メモと振り返り

このスペースは、授業中にメモを取るのに使ってください。

第1週 瞑想の実習

毎日の瞑想のセッションを記録し、実習してみての疑問や感想を書いてみましょう。

1日目	
2日目	
3日目	
4日目	
5日目	
6日目	
7日目	

第1週 ガイド瞑想についての振り返り

今週の瞑想の実習を振り返ってみましょう。

毎日の瞑想の習慣化についての考察。毎日の実習の時間を作るために、どのように自分をサポートしていますか？ 実習を避けたり、抵抗したりしていませんか？

第1週 日常でのコンパッション(慈悲心)の実習

今週の日常での実践を振り返ってみましょう。あなたは日常生活や人との交流の中で、どのようにコンパッションを実践しましたか？ どのような日常での実践をやってみましたか？