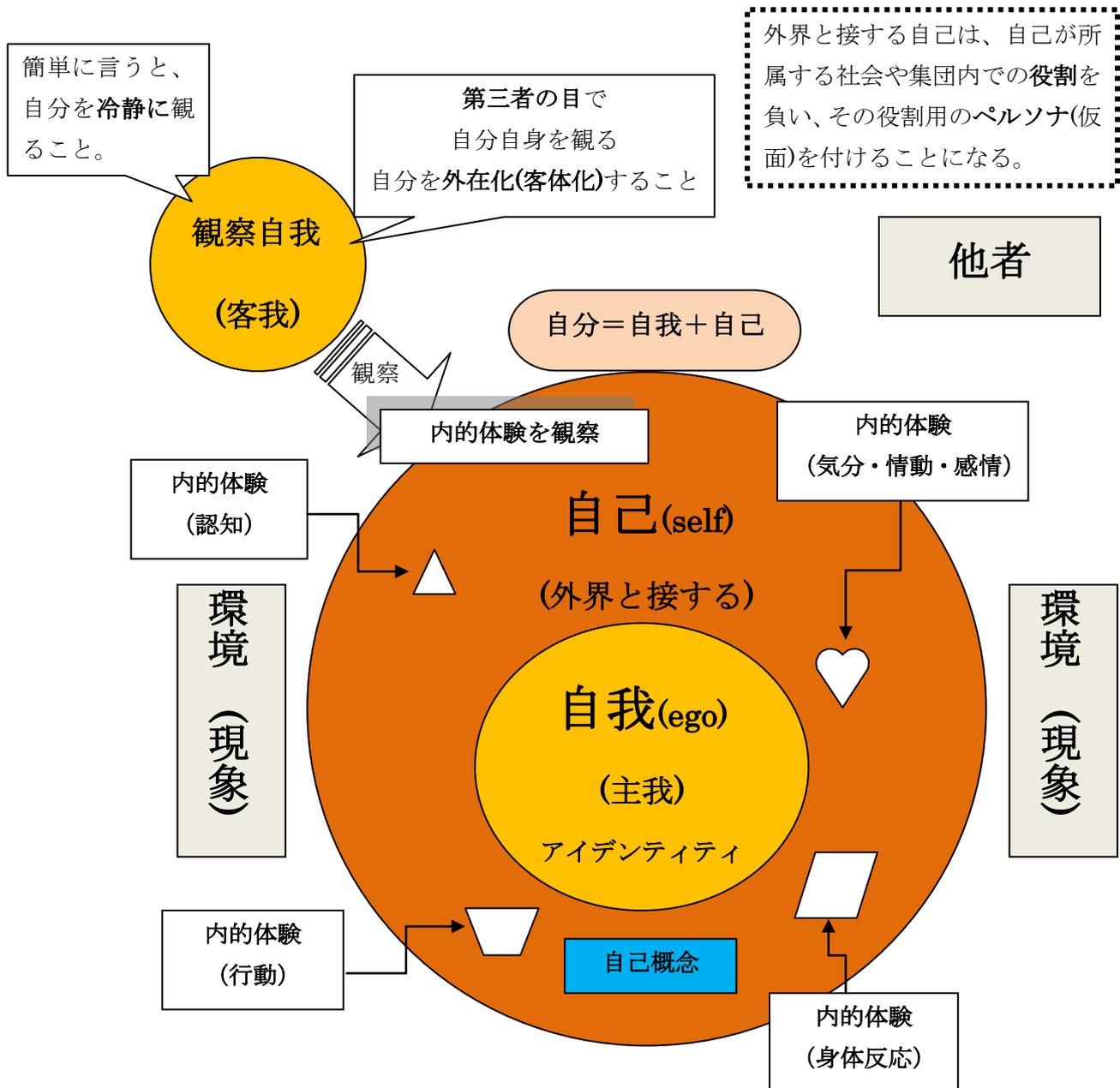


## \*\* マインドフルネスと「私」の構造 \*\*

<マインドフルネス> —> 非審判的態度で行うセルフモニタリングのこと

自らの体験（自分自身を取り巻く環境や自分自身の反応）にリアルタイムで注目(受動的注意集中)するが、評価や判断を加えずにそのまま受け入れ、味わい、手放すこと。つまり自分の全ての体験に対して、一切執着せず、興味関心を持って受け止め、味わっているとどんな体験も消えていく。このような過程のことをマインドフルネス(mindfulness)と言う。近年、認知行動療法の一つの技法として積極的に用いられるようになりつつあり、ストレスコーピング(ストレスへの対処法)としての効果が報告されている。



- ・自己概念(self-image)とは、自分と他者を通して自分とはどのような人間かについての認知やイメージのこと。(変化する)
- ・アイデンティティ(identity)は自我同一性とも言われ、自分自身に関する定義のこと。(変化しない)