

# 5 Steps

吃音改善のための  
受動的なマインドフルネスのやり方



## はじめに

**受動的なマインドフルネスは、吃音によってネガティブな感情を抱いた時に、その感情を圧倒されず、建設的に感情を受け入れ前に進むために行います**

**このエクササイズは感情を抑制するものではありません。  
感情を判断したり価値評価をしたりせず客観的に観察することで、感情に対する心の変化を確認します**

**最初はあまり強くない感情から始めると良いでしょう**

# Step 1：感情の特定

**自分が今感じている感情を特定します**

**1回のエクササイズにつき1つの感情にフォーカス  
します。複数の感情が同時にある場合は、1つだけ  
選んでください**

**その感情を名前をつけカテゴライズしてください  
(恥ずかしい、自己嫌悪、不安)**

**感情を特定したり、名前をつけるのが難しい場合は、しば  
らくの間自分の思考や感覚に注意を払いましょう**

# Step 2：感覚に集中する

**step1で感じた感覚を身体感覚として細部まで感じ取ります**

**例えば「焦り」という感情はどういった感覚で構成されているか確認してみましよう**

**顔の筋肉、口腔内、心臓、肺、お腹など**

**どのような刺激が起こっているか認識します**

# Step 3：感情を形にする

**感情を感覚として細部まで感じたらその感情を具現化してみましよう**

- ・今感じている感情の大きさはどのくらいですか？**
- ・どのような形をしていますか？**
- ・その感情に色を付けるとしたらどんな色でしょうか？**

**感情を形にしてイメージできましたら  
少しの間それを想像しててください**

# Step 4 : 距離を取る

**具現化した感情を10メートル先に置くことをイメージしてみましょう**

**そして3分間ほどその感情を外から観察してみましょう**

**観察が終わったら、自分の中に戻ることをイメージしてください**

# Step 5 : 振り返り

**エクササイズを通して経験したことを振り返ります**

**1つの感情はどういった感覚で構成されていたのか？**

**どんな形だったのか？**

**距離を離して観察した時どう感じたか？**

**その感情を戻した時、感じ方に何か変化がなかったか？**

## 最後に

**このエクササイズは1回だけでは効果が実感できない場合が多いです  
早く感情を変化を実感できる人もいれば、1ヶ月以上かかる人もいます  
でしょう**

**とはいえ、このエクササイズは無理に感情を変化させるものではありません。  
自分の感情を感覚として細部まで認識し、距離とり観察を続ける  
ことで「勝手に変わってく」ものです**