**マインドフルネス集団瞑想会**

詳細

日時：月水金（5:55AM-6:30AM）および土・日のどちらかの週4回（HPをご確認ください。）

場所：Zoom　（別途リンクを送らせていただきます。）

参加条件

・私（田中貫平）から3ヶ月以内にマインドフルネス瞑想を個別セッションで学んだ人またはすでにマインドフルネス瞑想を実践している人で、かつ私が許可した人

・約束事および同意書の内容を守れる人

（＊同意書の最終有効期限日から半年を超えて再度参加したい場合、私との個別セッションが原則として再度必要になります。）

料金

・最初の8回（初回から1ヶ月以内）：無料　（約束事および同意書を一読し、その期間はそれらを守ることが必要。　同意書への記載は不要。）

・9回目または2ヶ月目以降：1000円から （**同意書への署名が必要**。2ヶ月以上でまとめての支払いも可能。「◯ヶ月X円でお願いします」などと送っていただき、私より請求書を送らせていただきますので口座への振り込みをお願いいたします。更新で再度支払いの際には、同意書への署名が再度必要。）

（＊上記料金は税込です。　＊＊料金に関してご自身が1000円より大きい価値があると感じられた場合にはそれ以上支払ってもらっても構いません。＊＊＊個別セッションと合わせて支払いたい場合にはその旨を私までお伝えください）

流れ

＜月水金＞

・5:55AM-6:05AM - 運動やストレッチなど身体に向き合う時間にしてください。もちろん先に瞑想をされていても構いません。

・6:05AM-6:10AM - ヨガや歩く瞑想などゆっくりな動きまたは呼吸法

・6:10AM-6:25AM - マインドフルネス瞑想（呼吸瞑想and/or中立的な身体体感への注意and/or ボディスキャン）。　瞑想の姿勢は問いませんが、できるだけ動かないように努力されてみてください。

・6:25AM-6:30AM – 主催者からの小話や何かに思いを馳せたり願ったりする時間

＜土日＞ ＊下記は7時55分開始の場合

・7:55AM-8:25AM – 月水金と同じ流れ

・8:25AM〜9:00AM（最長9:30AM まで） – エンカウンター・グループ

＜エンカウンター・グループの詳細＞

・約束事（下記の約束事を参照）にのっとり、お悩みを聞いたり、場合によっては解決案などを提案していきます。

・ファシリテーターを1人決めます。最初の段階では田中がファシリテーターとなりますが、今後はご希望があれば、その方がファシリテーターとなってもらってもよいと考えています。

・話し手はご自身のお悩み事をグループ内で共有してもらいます。ご自身がグループ内で話せる範囲で話してください。話し手は途中で話したくなくなった場合、いつでも話すことを止めることができます。

・話し手の参加者への共有方法は口頭、あるいはチャットのどちらでも構いません。

・聞き手はできるだけお悩みを話してくださった立場にまずは立ってみて、本人の気持ちに寄り添おうとしてみます。

・状況が分かりにくい場合、ファシリテーターや聞き手は口頭、あるいはチャットで質問をします。初めて質問する際には、「今回はこの場でお話しを聞かせていただきありがとうございました」というような言葉で始めます。

・ファシリテーターがある程度、状況や感情が整理されたと思ったら、まずは話し手の方に感想や気づいたことを尋ねます。

・ファシリテーターはその後、話し手にファシリテーター含めた聞き手から意見やアドバイスをもらいたいか尋ねます。話し手が希望された場合のみ、聞き手は意見やアドバイスを話し手に伝えます。

・何もお悩みがない場合、ファシリテーターは参加者に近況を聞きます。お好きに話し手ください。ファシリテーターはできるだけ皆が同じ時間話せるように調整します。

オンライン瞑想での約束事

・前提としての大まかなイメージとしては下記のように、

***Zoomに入る = 集団でできる大きな静寂な瞑想部屋に入った***

と捉えてください。

・参加中は音声ミュート、画面オフでお願いいたします。また参加中はミュートであっても　ご自身の空間での沈黙を守ってください。

・ペットも含めて極力お部屋にはご自身だけがいる状態でご参加ください。どうしても他の人がいる場合、イヤフォンあるいはヘッドフォンでご参加ください。終わったら部屋の換気をしてください。

・入退室はいつでも自由です。その際のチャットでの連絡も不要です。

・お名前はアルファベットのイニシャルでも構いませんので、本名のフルネームでお入りください（例：田中貫平であれば最低TKあるいはKTと記載）

・プロフィールの写真も設定されないようにしてください。

・参加中は極力ご自身の身体感覚に向き合ってもらいたく、スマホなどは触らないようお願いいたします（最後は私からZoomを終了いたします）。

・この時間内は、書くこと、飲食をお控えください。

・録音・録画しないでください。

・ご自身の安全はご自身で守ってください。瞑想中にきつくなることがあれば無理をなさらないでください(15分の短いものであれば、そこまでかもですが、瞑想体験はよくも悪くも何でもありですし、どうでありましても一番大切なのは、身体感覚に意識を戻すこととどのような状況でも冷静・平静さを保てるかです)。心身の不調が続く場合には医療機関を受診ください。

・私が話すのは6:05AMからにしますが、できるだけ少ない口数にします。マインドフルネス瞑想中には、「どこどこに意識を置くようにしてみてください」などと提案しますので、無理のない範囲でその提案に合わせてもらえれば幸いです（みなさんのシンクロによって瞑想がやりやすくなるかと思います）

土日のエンカウンター・グループの時間での約束事

＜緩くなる約束事＞

・お茶など含めて飲水は可とします。食事はお控えください。

・スマホを触ったり、メモなども可とします。ただし聞くと決めた時は丁寧に聞こうとしてみてください。

・ミュートを外しても構いません（ただし、話し手のリクエストがあればその希望に従います）。ただし飲水などで席を外れる場合、その時にはミュートにしてください。

・その他の約束事に変更はありません。

＜追加の約束事＞

・参加者全員の心理的安全性を担保するため、**この場で聞かせてもらう参加者の悩みや話は外では話さず、この場にて留めてください。**

・話し手の希望に対して、ファシリテーターを含めた聞き手は原則従います。話し手がリクエストできる内容は以下となります。

1. 聞き手の音声のオンやミュートの要請。
2. ファシリーテータの傾聴中における聴き方の要請（何もリクエストがなければ、田中の場合は音声オン、かつ聴き方は普段の診察やセッションのようにします）
3. 質問の必要性の有無。もし質問を許可する場合、ファシリテーターのみとするかその他の聞き手も含めるかの判断。口頭かチャットでの伝達方法の選択。
4. 意見やアドバイスの必要性の有無。もし許可する場合、ファシリテーターのみとするかその他の聞き手も含めるか判断。口頭かチャットでの伝達方法の選択。
5. セッション終了後の後日、聞き手から意見やアドバイスを得ることに対しての希望の有無。希望された場合、私が仲介してその旨を話し手にメールにてお伝えします。

・聞き手は（ミュートであっても）静かに聴き続けようと努力してください。それがよい傾聴の練習となります。

・聞き手が話し手のお悩みに対して初めて質問をする場合、口頭あるいはチャットにて話し手に　感謝の旨を伝えてください。質問内容はできるだけ、開かれた質問にしてください。

・聞き手がチャットで質問する場合、個人間では質問をしないでください。質問は参加者全員に対してのチャットでお願いします。

・聞き手が意見やアドバイスを伝える場合、できるだけ話し手が受け止めやすい形で話したり伝えたりするようにしてください。

瞑想継続のモチベーションのため

以下は参加を続けられる場合のモチベーションとして、よろしければ活用されてみてください。

私は、正しくマインドフルネス瞑想を行なっていれば、幸せになる / 健康になる / 　　周囲と調和が取れる / 自分を深く知ることができる / 老いや死を安らかに受け　　入れられることを信じます。

私は正しくマインドフルネス瞑想を進めていると、下記を実感することを信じます。

* 諸行無常：外がそうであるように自分の内も変わっていくこと。正しい努力により、多少の浮き沈みはあるも、最終的には良い方向にしか変わっていかないこと。
* 一切皆苦：波が大きくない方が、生きやすいこと/周りと調和が取れること/より　健康的であること。
* 諸法無我：自分は他人や環境と繋がりをもって生きており、それなしに自分は　存在しえないこと。それゆえに感謝の気持ちがいずれ自ずと湧いてくること。

文責：田中貫平

日付：2024年6月26日