はじめに

コースを開始する前に……

このプログラムから何を得たいのか、考えてみることが重要です。それはたとえば、ストレスや心配に効果的に対処したり、病気や困難な生活状況を乗り切ったり、集中力を高めたり、人生に積極的に関わる能力を向上させたり、自分自身と他者をより完全に受け入れることかもしれません。***このコースの受講がどのような変化をもたらすことを期待していますか？***

*「**MBSRを始めるにあたって**」**ワークシート***がこの質問に答えるのに役立ち、今後8週間にわたる練習の基礎を作ってくれるでしょう。***今すぐワークシートに記入してください*** *（手作業で記入する場合はワークシートのPDF版を印刷、コンピューター上で記入したい場合はWord版をダウンロード）。*

時間をかけてこの作業を行ってください。これは特に重要です。一人で瞑想の練習を始めることは困難ですが、*自分の目標と、いつ、どこで練習するかが明確であれば、瞑想を続ける確率が大幅に高くなります。*

【よくある質問】

このコースと練習に関する最も一般的な質問や懸念が記載されている*「よくある質問」ページ*を、必ずご覧ください。最も一般的な質問の一つは*「コースを修了するのに8週間以上かけてもいいですか？」*です。*一言で答えれば「はい、もちろん！」です。6回の練習（及びその「週」の動画と読み物）を終えたら、次の「週」に行く準備ができたと考えていいですが、もっと時間をかけても構いません。*

マニュアルの作成

参考と復習のために、コース教材をバインダーに保管することをお勧めします。各週の手順と「読み物」欄に含まれた教材を印刷すると、コース修了までに自分用のMBSRマニュアルが完成します。マニュアルの内容や構成、バインダー表紙や目次についてはMBSRマニュアルを参照してください。

動画と読み物

各週の「**動画**」欄には、経験豊富なマインドフルネス教師陣による、その週の教材に関連した一連のプレゼンテーションが含まれています。これらの動画にはすべて日本語の字幕がついています。表示するには、YouTubeの設定で日本語字幕をオンにしてください。

「**読み物**」欄には読みやすいようフォーマットされた記事があり、マニュアル用に印刷することができます。またワークシートや練習日誌だけでなく、「マインドフルネス日記」をつけて自由に感想を書くこともできます。

動画や読み物に毎週約2時間かかります。たとえば日曜日の午後7時など、動画や読み物にまとめて取り組む曜日や時間を決める人が多いようです。もちろん、読み物や動画をその「週」にわたって分散しても構いません。「補足教材」欄の読み物と動画は自由選択です。

毎日の練習

正式な練習は毎日約30分ほどかかります。 毎週、新しい練習方法が紹介されます。オーディオ教材はこのページの上にあるメニューの「練習」からアクセスできます。次の週に進む前に**正式な練習日誌**を印刷またはダウンロードして、少なくとも6回の正式な練習を記録します。

正式な練習に加えて、学んだことと練習を日常生活に統合するのに役立つ、***普段の練習を毎日行います。***正式な練習とは異なり、普段の練習の予定を組む必要はありません。すでに日常的に行っている活動の一部にマインドフルな意識をもたらす、という意図を持つだけです。一日の終わりに、その日に行った普段の練習を、その週の**普段の練習日誌**に記録します。*普段の練習は正式な練習ほど重要ではないように思われるかもしれませんが、「普段の練習」を通してこそ、MBSRの具体的で自然な効果を実感することができます。*

所要時間

毎日の練習に加えて動画や読み物にかかる所要時間は、1日平均約1時間です。 動画と読み物は、その「週」の初めにまとめて取り組んでも、週を通して分散させても構いません。コース修了に要する時間は合計約50時間です。***すでに述べたように、各「週」に1週間以上かけても構いません。***

好きなだけ時間を費やしてください。

従来の対面MBSRコースに合わせてコースの単位は「週」と呼ばれますが、この自己ペースプログラムの重要な利点は、***どの「週」にも思う存分時間をかけてよい***ことです。コースの進行が妨げられたり数日遅れてしまった場合は、中断したところ（長い中断の場合はその少し前）から再開してください。*少なくとも6日間の練習（連続でなくてもよい）を行い、その「週」の本質をつかんだと感じたら、次の「週」に進むことができます。所要時間についての唯一の提案は、7日**以内**に各「週」のプログラムを完了しようとしないことです。*

健康への配慮

このコースに参加する多くの人が、身体的な制限を抱えています。***どの練習でも（特にヨガ）自由に変更して、自分に最適なものにすること**が重要です。自分の限界を認識し必要に応じて練習を調整することは、それ自体マインドフルネスの実践です。*

また、このプログラムの過程で、身体的な制限の有無に関わらず、困難な感情や不快な記憶が湧き上がる可能性があります。このプログラムは講師との交流なく行われるため、自分の心の健康に気を配ることが大切です。 ***すでにカウンセラーや医師のケアを受けている場合は、このプログラムへの参加について事前に伝え、コース内容や練習への予期せぬ反応に備えて、ご自身の経験を随時報告してください。***

***免責事項（以下について同意済みとさせていただきます。）：このコースを受講中うまく対応できない問題が発生した場合、私はコースを中断して優れたカウンセラーまたはセラピストの助けを求めます（中断するかどうかの判断については「強く反応した場合」を参照）。また、すぐに助けが必要な場合は、緊急ホットラインページに掲載されている番号に電話します。**このコースに参加した結果生じる可能性のあるリスク、怪我、または損害について全責任を負い、パルース・マインドフルネスまたはその代表者に対する請求を放棄することに同意します。*

始める準備ができましたか？

「MBSRを始めるにあたって｜ワークシート を終えたら、準備完了です！

第1週をクリックしたら、あなたの旅が始まります。