

特集

「あるがまま」の心理学

ビートルズの“Let it be”やディズニー映画『アナと雪の女王』の主題歌“Let it go”からも連想される「あるがまま」がマインドフルネスの流行とともに注目されています。「あるがまま」でいられたら気持ちも楽になり、いろいろなことに前向きに取り組むことができそうです。

「あるがまま」は、心理学ではどのように理解して活用されているのでしょうか。わが国においては、森田療法で古くから重視されてきた姿勢ですが、最近ではアクセプタンス&コミットメント・セラピーやセルフ・コンパッションという概念にも取り入れられています。それぞれにおいて「あるがまま」はどのようにとらえられているのか、上記のセラピーは保健医療の領域で主に用いられますが、スポーツなど他の領域ではどのように活用されているのか、専門の先生方の話を聞いてみましょう。共通している点と異なる点を知り、「あるがまま」について改めて考える機会になれば幸いです。

(金井嘉宏)