

マインドフルネス

現在、多くの企業に取り入れられている「マインドフルネス」は、誰でもどこでも簡単にできる精神面のセルフケアです。

私たちは、今この瞬間を生きているようでいて、実は過去や未来のことを考えて、「心ここにあらず」の状態が多く時間を占めています。特に、過去の失敗や未来の不安といったネガティブなことほど、考えを占める時間が長くなりがちです。つまり、自分で不安やストレスを増幅させてしまっているのです。こうした心ここにあらずの状態から抜けだし、心を“今”に向けた状態を「マインドフルネス」といいます。



マインドフルネス呼吸法

マインドフルネスのエクササイズで、最も一般的なのが、**呼吸法**です。

呼吸に意識を向け続けることで、「今、この瞬間」に注意をとどめ続ける訓練です



- 1 背筋を伸ばして座る
- 2 視線を落とす、または目を閉じる
- 3 呼吸に意識を集中する
- 4 注意が逸れたのに気づいたら
注意を呼吸に戻す
- 5 様々な感覚や浮かんでくる考えを
ありのまま観察する

【呼吸法をするときのポイント】

- ・自分が気持ちいいと感じる呼吸をする
浅くても、深くても OK。無理に吸おうとせず、からだに任せて自然に呼吸を
- ・自然な呼吸難しいと感じるときは、「吐く息の終わり」を意識すると、自然に体が息を吸ってくれるので、ゆっくり細く吐いていくイメージで、ゆったりと呼吸する
- ・最初は 2～3 分、次第に 5 分、10 分と時間を長くしていきます

マインドフルネスの効果

- ① 意図的に、感覚に注意し、向き合う。
- ② 思考や感情と距離を取って観察する。
- ③ あるがままに受け止める。

この3つを柱に、その結果として...



- ・ 自分への気づきが増えることにより適切な対処法が取れるようになる。(セルフマネジメント)
- ・ 思考や価値判断機能が抑制されることによる反応が出る。(リラクセーション)



- ◆ 集中力や生産性が向上する
- ◆ 不眠解消・睡眠の質が向上する
- ◆ 不安感が軽減する
- ◆ ストレスが軽減する
- ◆ リラックスできるようになる



※心の筋トレ「マインドフルネス」は **1日1分**でいいので、**毎日続けるのがコツ**

マインドフルネスをすれば、すぐに不安や焦りがなくなるなど**薬のような即効性はありません**。
続けることで、ネガティブな感情に気づきやすくなり、徐々に物事と距離がとれるようになることで、振り回されにくくなります。