

マインドフルネスとは、「意図的に、今という瞬間に注意を向けて、それをありのままに受け入れること」を意味し、誰にでも簡単に始められ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あり、実は心は常に波立っており、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。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。このような雑念を鎮め、「今、この瞬間」だけに集中できるような精神状態へ導いていくのがマインドフルネスです。

マインドフルネスの効果

- ① 意図的に、「今」に注意を向ける
- ② 過去の後悔や将来の不安と一時的に距離を置く
- ③ ありのままを受け止める

その結果として…

- ◆ ストレスが軽減→免疫力UPへ
- ◆ 集中力や生産性が向上する
- ◆ 不安感や焦りが軽減する
- ◆ 睡眠の質が改善する
- ◆ 怒りやイライラなどが低減する

マインドフルネス(静座瞑想)

「今」という瞬間に注意を向けるためのアプローチとして、「瞑想」を用いることが一般的です。ここでは、一般的で取り組みやすい「静座瞑想」についてご紹介します。静座瞑想は、座った姿勢でおこなう瞑想です。呼吸や身体感覚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に繋がります。



- ① 背筋を伸ばし、肩の力を抜いて座る
- 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 自分の意識が呼吸から離れたことに気づいたら、静かに呼吸に意識を戻す

【静座瞑想をするときのポイント】

- ・静かな場所を選ぶ(スマホの電源はOFF)
- ・座布団やマット、椅子を使ってもOK
- ・リラックスできる衣服を着用する
- ・呼吸は浅くても、深くてもOK。無理に一定の秒数に合わせるよりも、自分が心地よいと感じるリズムで行う
- ・まずは1日10分くらいを目安とし、慣れてきたら時間を延ばしていく

※例えば、瞑想中に「お腹が減った」、「顔がかゆい」など様々な思考や感情が浮かんできます。このような状態になっても、自分を責めず、そのような自分自身を観察し、対象に注意を戻したり、ありのままを受け入れることがポイントです。

マインドフルネス瞑想を実践した際に、ありのままを受け入れられるかは個人差があり、すぐに効果を実感する人もいれば、時間がかかる人もいます。まずは、**1日少しずつでも良いので、毎日続けることがコツ**です。また、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、ありのままの感覚・感情を受け入れるようになり、徐々に物事と距離がとれるようになることで、ストレス軽減等の効果が期待できます。

