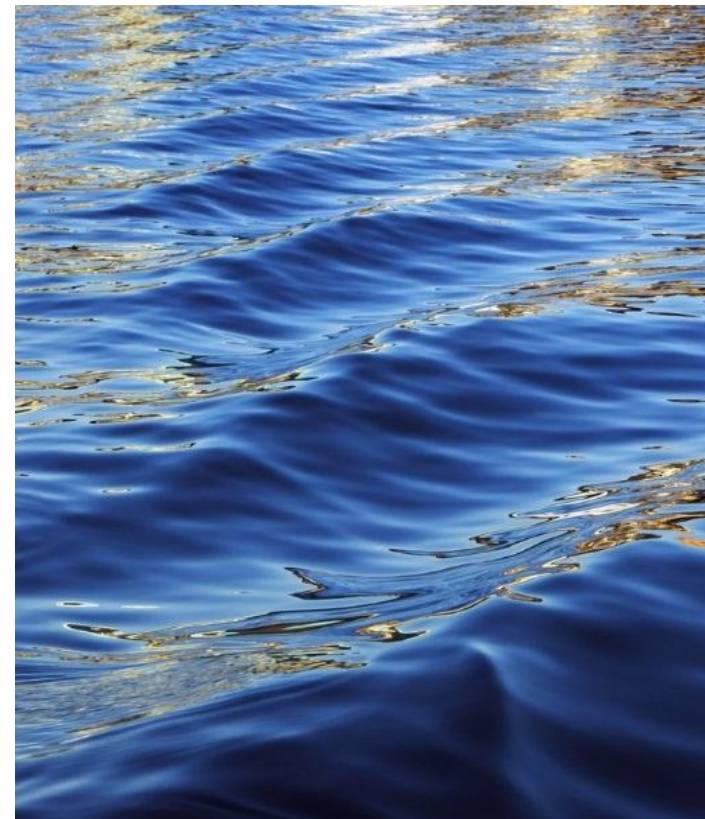


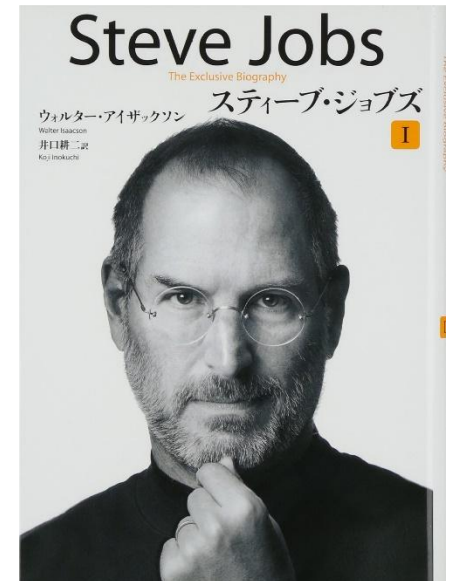


マインドフルネス



マインドフルネスって何？

名だたる経営者や企業が入り入れ、
今、世界で注目されているマインドフルネス。



マインドフルネスって何？

- ジョン・カバットジン氏が、マインドフルネスに基づくストレス低減プログラムを行うためのセンターを開設したのが始まりです。
- 瞑想を行うことで、慢性疼痛（特定される原因がなく長く続く痛み）や不安、うつの改善に効果があることが分かりました。
- 現在では、医療面だけでなく、学校、企業、アスリート訓練など社会に広がってきています。

マインドフルネスの効果

『脳科学の視点から』 ⇒ 海馬の増加・扁桃体の減少・前頭前皮質の活性



- ・ ストレスが減る
- ・ 集中力アップ
- ・ 免疫機能アップ
- ・ 思いやりの気持ちが増す

などの効果が期待できると言われています。

マインドフルネスの意味・目的

- 「サティ(Sati)」という仏教用語を英訳したもの
- mindful(～に気を付けている)+ ness(状態)
⇒ マインドフルネス(充分に注意している状態)
- 日本語では「気づき」「念」と訳される
- 仏教の瞑想法から宗教的要素を取り除いたもの

つまり、“意図的に、今この瞬間に価値判断せず、
ありのままの物事に注意を向ける時に現れる気づき” です。

自分の心を観察してみましょう

- この写真をよく見て下さい



自分の心を観察してみましょう

- では、今から1分間この人物を思い出さないでください。



自分の心を観察してみましょう

自分の思考を
コントロール出来た？



心の特徴

- たった1分であっても、自分の考えや気持ちをコントロールするのは大変なこと。
- 普段から、私たちの心は常に色々な考えや感情が浮かんでいきます。
- 過ぎたことをクヨクヨ悩んだり、起こるかどうかわからない未来に不安を感じたり
心はいつもせわしく、過去や未来を行き来しています。
(特にうつの方は過去にとらわれ、不安の強い人は未来に対して悲観的になりがち)
- また、心は「好き、嫌い、良い、悪い、嬉しい、悲しい」など無意識のうちに判断しています。

意識が「今、ここ」から離れ、自分の行動を認識せずに
無意識に行動していることを“**自動操縦状態**”と言います



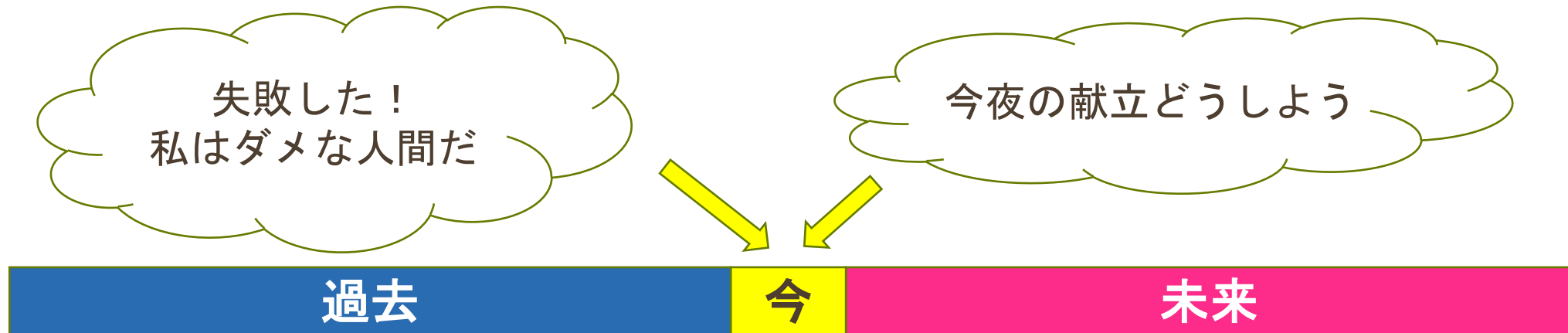
「自動操縦状態」…意識が「今、ここ」から離れ、自分の行動を認識せずに無意識に行動していること

- 私たちは、自分のしていることや経験していることを十分に意識しないまま、多くの時を“自動操縦状態”で習慣的に過ごしています。
- 車の運転や家事など、毎日の生活や仕事に関する作業であれば、自動操縦状態は物事や環境に慣れるために必要だと言えます。
- ただ、心が自動操縦状態にあると、過去や未来のことを勝手に考えてしまい、その状態が続くと「なんだか疲れやすいな」「心ここにあらず」という感覚になりやすくなります。

そうならないために「今、ここ」に“気づく”ことが大切です。



マインドフルネスとは「今、ここ」への気づき



“気づき” という心のモードに切り替えることは、無意識に何度も考えてしまう「自動操縦状態」から抜け出す手助けをしてくれます。

- ・過去や未来にとらわれている
- ・自動操縦状態

- ・「今、ここ」に意識を向ける
- ・“気づき”への心のモード

Mind Full, or Mindful?



一緒にマインドフルネス瞑想を
行ってみましょう



マインドフルネス瞑想を行う時のポイント

- ①自分に浮かび上がってくるものを、しっかりと感じ取ります
- ②それが、自分の中にどのように現れ、どう変化していくのかを感じます
(それは波のように漂い、いつかは消えていきます)
- ③すぐに反応せず、その感覚に1回浸ってみます
- ④(自分の感じているものに対して) 判断しません
- ⑤(色々感じてても) 1度に1つの感覚に注目します
- ⑥(何かの為でなく) 効果的にとにかくやってみましょう



「呼吸瞑想」



シェアリング（体験の共有）

- ①自分の体験を思い出したり、他の人の体験を聞いて自分も同じような体験をしていたことに気づいたりするために行います。
- ②自分の体験が全てなので、人と比べたり、何か他にもっと体験したことがなかったのかと探したりすることはありません。
また、瞑想が出来ている・出来ていない、良かった・悪かった、意味がある・意味がない、などの判断をしません。
- ③全員が判断せずに、ただ話を聴きます。



日常生活の中で出来るマインドフルネス

○ 朝起きてコーヒーやお茶をゆっくりと味わう

- ・ コップの温かさを両手で感じる
- ・ 香りを嗅ぐ
- ・ 一口ずつ飲む



○ シャワーを浴びる

- ・ シャワーの温かさを肌で感じる
- ・ 髪の毛を洗う時に、髪の毛の感触を手で感じる



五感で感じる事が「今、ここ」に心をとどめることに繋がります。

日常生活の中で出来るマインドフルネス

生活の様々な場面でマインドフルネスを取り入れることができます。
皆さんにも「今、ここ」を感じている活動はありますか？



日常生活の中で出来るマインドフルネス

日々の生活の中で「今、ここ」に意識を向けることが、マインドフルネスに繋がります。

マインドフルネスは “心の筋トレ” です。

毎日、少しの時間でもマインドフルネスを取り入れてみましょう！

