

## マインドフルネス瞑想について

コロナ禍で生活のあらゆる場面に制限を余儀なくされて、自分自身もいつかかるのだろうか、家族や周りの人にうつして迷惑をかけたらどうしようなどと考えてしまいがちです。

また、これからの先行きが見えず、将来に対しても不安やストレスを溜め込んでいないでしょうか？



でも、いくら考えても悩みや不安は大きくなるばかりで、解決に結びつく有効な行動には繋がりませんよね。

いつも心がどこかに彷徨っていると目の前の大切なことにも集中できなくなってしまいます。



そこで今回おススメするのが「マインドフルネス」です。

マインドフルネスとは「今この瞬間に意図的に注意を向けて、価値判断を下すことなく、ありのままを受け入れること」です。

もともとは仏教の教えに由来していますが、近代になって宗教色がなくなり医療やビジネス、自己啓発のスキルとして注目されています。Google（グーグル）やFacebook（フェイスブック）、Twitter（ツイッター）などのIT大企業も、仕事の中に取り入れています。

マインドフルネスで大事なことは「今ここ」に意識を向けることです。

いくら過去に囚われたり、将来の不安に思い悩んでいても、過去を変えることは出来ませんし、1分先の将来がどうなるのかは誰にも分かりません。

また、過去を作ってきたのは「今ここ」の連続ですし、将来を作っていくのも「今ここ」の積み重ねです。ですから『今ここ』を大切にすることが重要なのです。



では、どのようにして「今ここ」に注意を向けるのかというと、

それは「**瞑想（めいそう）**」によって

意識を「今ここ」に向けていくのです。

その方法は、次のようなものです。

- ①まずラクな姿勢で椅子や座布団に座ります。背筋を伸ばして肩の力は抜きます。手は膝の上に軽く乗せておきます。
- ②目をつぶって呼吸に集中します。胸やお腹がゆっくりと広がったり、しぼんだりする身体の変化に注意を向けてみます。
- ③途中で気がそれて違うことに思いを巡らしたり、空想に耽ったりすることがあります。でも、自分を責める必要はありません。人間なのでしかたありません。
- ④気が散っていることに気付いたら、また呼吸に注意を向けなおします。



たったこれだけです。とても簡単なので是非やってみてください。

はじめは1分程度から始めて、少しずつ3分、5分、10分と時間を延ばしてみてください。

尚、マインドフルネス瞑想で得られる効果として、以下のようなものが分かっています。

- ①ストレスの軽減
- ②記憶力・集中力・学習力の向上
- ③免疫機能の向上
- ④慢性疼痛の改善
- ⑤不安障害・不眠症・恐怖症・摂食障害・依存症などの症状改善
- ⑥うつ病の再発防止や症状改善
- ⑦共感力や思いやり、幸福感などの感情コントロールが向上

家で過ごす時間が長くなっている今だからこそ、少しの時間でいいので「瞑想」を日常の生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。

