

マインドフルネス

マインドフルネスというのは瞑想法の一種です。

ストレスの軽減、集中力の向上が効果としてあげられています。

睡眠の質の改善やうつ抑制といった精神面だけでなく、脳そのものも変化させることがわかっています。

瞑想というと何も考えないというイメージがあるかもしれませんが、それはマインドレスネスになります。マインドフルネスは逆で、五感を全てフル活動するものです。

人がネガティブな感情にとられる時、心は「今」にありません。過去にあった嫌な出来事を思い出しているか、未来に起こり得る嫌な想像に頭を巡らせています。つまり、「今」じゃないところに心がとらわれているため、それが起こるのです。

では、どのようにして今に集中するか？

まずは手で近くものを触ってみましょう。それをアナウンサーのように声に出して解説してみましょう。そうやってみると、悩みながら手触りを解説することがいかに難しいことかがわかるはずです。

人間の感覚器官は常に「今」です。五感を全て大事にすることで「今」をかんじることができるようになるというのがマインドフルネスの肝になります。

マインドフルネスのやり方

(大野裕発案監修：こころが軽くなる認知行動療法活用サイト)

<https://www.cbtjp.net/movies/mindfulness.html>

有料会員にならなくても、「マインドフルネスとは何か」「3分間呼吸法」が視聴できます。

日常場面でマインドフルネスを取り入れる方法

食事：おかずを眺め、どんな食材を使って、どんな香りがするか、口に入れた時の温度、食感、味覚、噛んで行くと味が変わるか、喉越しはどのような感じかなどを味わっても良いです。

散歩：周りの景色に注目、どんな木があり、どんな花が咲いていて、どんな香りがして、なんの音がするか。気温はどうか等、目・耳・鼻・口・肌などの感覚を味わってみるのもマインドフルネスになります。