

クリニックレポート

今月の話題：マインドフルネスってなんですか？



忙しくてイライラ。やるが多すぎて、全てが中途半端・・・。
知らず知らずのうちに、ストレスをためていませんか。

今、ビジネス・教育・医療の現場で注目される「マインドフルネス」。うつや不安の軽減効果があると実証されています。今回は、最新ストレス対策の「マインドフルネス」をご紹介します。

マインドフルネスとは

マインドフルネス(Mindfulness)という単語は、mind(心)ful(～に満ちている)ness(状態)の合成語です。「今の瞬間」の現実常に気づきを向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情にとらわれないでいる心の持ち方のことをいいます。

日本マインドフルネス学会より

忙しい現代社会に生きる私たちは、次から次へとやるべきことが押し寄せてきて、いつも追い立てられるように生活しています。不安や怒りの感情は、過去や未来に意識が向き、雑念に飲み込まれ起こるもの。マインドフルネスは、「今の瞬間」に意識を向け、雑念から離れることができる手段です。

マインドフルネスを生活に取り入れよう

▼ 実践！ いつでもどこでもできる基本的な技法 マインドフルネス呼吸法

1. 背筋を伸ばして、両肩を結ぶ線がまっすぐになるように座り、目を閉じる
脚を組んでも、正座でも、椅子に座っても良いです。

背筋が伸びて、その他の体の力は抜けている、楽な姿勢を見つけて下さい。

2. 呼吸をあるがままに感じる

呼吸をコントロールしないで、自然な呼吸にまかせます。

3. 湧いてくる雑念や感情にとらわれない

単純な作業なので、「仕事のメールしなくちゃ」「ゴミ捨て忘れちゃった」など雑念が浮かんできます。そうしたら、呼吸に注意を戻します。

4. 身体全体で呼吸するようにする

5. 身体の外にまで注意を広げていく

自分を取り巻く部屋の空気の動き、温度、広さなどを感じます。

6. 瞑想を終了する

まぶたの裏に注意を向け、そっと目を開けていきます。

伸びをしたり、身体をさすったりして、普段の自分に戻ります。



うつ病などの治療を受けている方は、
自分の判断で始めず
医師に相談してください。

NHKスペシャル 熊野宏明教授による『マインドフルネス入門』より

どんな効果があるのか

最近の脳科学分野の研究により、マインドフルネスを続けた人の脳は、脳神経細胞の密度が増していることが報告されています。

心の筋トレ、「マインドフルネス」を生活に取り入れることで生活の質を向上しませんか？

マインドフルネスの効果

- ・ 集中力アップ
- ・ ストレス軽減
- ・ 睡眠の質向上

疲れない脳をつくる生活習慣 石井善樹より

【お問合せ】 医療法人尚豊会 四日市健診クリニック 健康増進グループ Tel 059-330-7735