

相談室だより No.4

令和4年11月22日発行

文京区立本郷台中学校相談室



1日5分「今この瞬間」を感じてみませんか？ ～ 心が落ち着くマインドフルネス ～

本郷台中学校のみなさんこんにちは。過ごしやすい秋の陽気が続いていますね。さて、今日は学校行事、勉強、部活、と忙しい毎日を送っているみなさんに、心が落ち着き、ストレスを低減する効果が科学的に実証されている**マインドフルネス**について紹介したいと思います。マインドフルネスは世界各地の医療現場で実践されているだけでなく、特に欧米では、Google が社内研修に取り入れて成果を上げるなど、ビジネス界でも活用されています。近年では日本でも注目されているので、聞いたことがある人もいるのではないのでしょうか。

マインドフルネスとは…「今この瞬間」に起きていることについて、評価を伴わない注意を向けている心の状態をいいます。日本語に訳すと「気づき」に近い意味になります。

私たちは普段、「過去」に起きたことや、「将来」に起こることへの思考や感情に多くのエネルギーを使っています。みなさんも、何かとても気になることがあって、「心ここにあらず」のまま行動をした経験はありませんか？「**今この瞬間**」に**注意を向けること**は、とてもシンプルですが、実は意識しないと難しいというところがあります。

マインドフルネスを実現するためのトレーニングとして**マインドフルネス瞑想**があります。今この瞬間に特定の対象に注意を集中する練習なので、何を対象にするかによっていろいろな方法があります。その中で、呼吸に注意を向ける**マインドフルネス呼吸法**が基本になります。

マインドフルネス呼吸法のやり方

- ① リラックスした姿勢を取る
* 仰向けに寝るか、椅子に座るか、楽な姿勢をえらぶ
椅子に座るときは背筋をまっすぐに伸ばし、肩を落として肩の力を抜く
- ② 目を閉じた方が気持ちいい人は軽く目を閉じる
- ③ 自然な呼吸に注意を向ける

* **腹式呼吸がおすすめ**

息を吸い込んだ時に静かにふくらみ、息を吐いたときは引込むのを感じながら**腹部に注意を集中する**

★自分の心が呼吸から離れたことに気づいたら、そのたびに呼吸から注意をそらせたものは何かを確認してから、静かに呼吸に注意を戻す



心の中で、「吸ってる」・「吐いてる」/ 「IN」・「OUT」など、声をかけながら行くと集

- ④ 毎日5分(正式には15分)続ける

とにかく続けてみるのがポイント！

呼吸に注意を集中する

静かに呼吸に注意を戻す

「雑念」が浮かんだら、評価や判断をしないで

あいのままを観察

マインドフルネス瞑想の効果 具体的には…

★脳機能面★

注意力、集中力がアップする
自己認識力、自己管理能力が向上する

★精神面★

倦怠感や、ネガティブ感情(怒り、不安、悲しみなど)が減り、
代わりに**幸福感や、落ち着き、充足感が高まる**

★身体面★

自律神経(交感神経、副交感神経)が整う
ストレス症状(筋緊張、頭痛、不眠、胃腸障害、皮膚疾患など)が改善する

ストレスが減る!

Q. マインドフル瞑想は他にどんなやり方があるの？

歩行瞑想…つま先や足の裏の感覚に注意を向け、ただ歩くことに専念する

レーズンエクササイズ…一粒のレーズンを時間をかけて、観察し、味わう

ポティースキャン…つま先から頭のてっぺんまで注意を移動させて、感覚を味わう

などがよく知られています。

マインドフル瞑想は、一つ一つはとてもシンプルな方法ですが、短い時間でも続けることで心と身体にポジティブな変化をもたらします。ぜひ、すき間時間に試してみてください。



【参考文献】

J.カバットシン(2007). マインドフルネス ストレス低減法. 北大路書房

ボブ・スタール/エリシャ・ゴールドステイン(2013). マインドフルネス・ストレス低減法ワークブック. 金剛出版

戸塚真理奈(2020). 学校と家庭でマインドフルネス! 1分から心の幸せ・安心を育む63のワーク. 学事出版

保護者の皆さまへ

相談室では、保護者の皆さまのご相談にも応じています。

お子様についてご心配なことがありましたら、どうぞご遠慮なくご相談ください。

スクールカウンセラー 中嶋(月・木)、増田(火)

相談室直通電話:03-3811-2661 本郷台中学校(代表):03-3811-2571