

マインドフルネスと瞑想

Soul and Mindライフコーチ

田村多江子

心がざわついている、落ち着かない、そんな感覚はありませんか？

その原因は人によっても異なり、いろいろ考えられますが、一般的に以下のことが関係していると考えられます。

- 1) ストレスや不安：仕事や家庭の問題、健康上の問題、人間関係の悩みなど、様々な要因によって引き起こされるストレスや不安、心配が、心を落ち着かせなくすることがあります。
- 2) 睡眠不足：十分な睡眠が取れないと、体が休まることができず、疲れやストレスがたまります。これによって、心が落ち着かなくなることがあります。
- 3) 食生活：偏った食生活や、栄養バランスの悪い食事を摂取すると、体調が悪くなり、心が不安定になることがあります。
- 4) 運動不足：運動不足は、体の健康を損なうだけでなく、心の健康にも影響を与えます。運動をすることで、ストレスを解消し、心身共にリラックスすることができます。
- 5) 心身の病気：うつ病や不安障害などの心の病気、慢性疲労症候群などの身体の病気が、心を落ち着かせなくする原因となることがあります。

では、心のざわめきを取り除くにはどうしたら良いのでしょうか？

原因や個人差によって、いろいろな方法が考えられますが、効果的な方法の1つとして「瞑想」があります。

マインドフルネスと瞑想

Soul and Mindライフコーチ

田村多江子

瞑想によって得られる効果とはどのようなものがあるのでしょうか。

- 1) ストレス軽減：瞑想は深いリラックス状態を作り出すため、ストレスを軽減する効果があります。瞑想を定期的に行うことで、ストレスに対する耐性が高まり、心身の健康を維持することができます。
- 2) 注意力向上：瞑想は注意力を向上させる効果があります。瞑想を行うことで、自己観察や集中力を高めることができ、仕事や勉強、スポーツなどでのパフォーマンス向上につながります。
- 3) 精神安定：瞑想は精神を安定させる効果があります。瞑想を行うことで、心を落ち着かせ、不安や抑うつなどの精神的な問題を緩和することができます。
- 4) 自己理解向上：瞑想は自己理解を深める効果があります。自分自身を客観的に見つめることで、深い洞察力を得ることができます。また、自分自身と繋がることで、直感を受け取りやすくなることが期待できます。
- 5) 免疫力向上：瞑想は免疫力を高める効果があるとされています。瞑想を行うことで、自律神経を整え、免疫力を高めることができます。

さまざまな効果が期待できる瞑想ですが、瞑想にもいろいろな方法があります。代表的な瞑想をご紹介します。

マインドフルネスと瞑想

Soul and Mindライフコーチ

田村多江子

- 1) マインドフルネス瞑想：今この瞬間に意識を集中することで、現在に集中し、心を落ち着かせる瞑想法。
- 2) ビジヨナリー瞑想：イメージを想像することで、目標設定や問題解決などに役立てることができます。
- 3) トランセンデンタル (TM) 瞑想：超越瞑想とも呼ばれているインド発祥の何千年も昔から伝承されてきた瞑想法で、特別なマントラを唱えることで、深い内面へと到達する瞑想法です。
- 4) サマタ瞑想：集中の瞑想。何か対象となる1点に意識を集中する瞑想で、ロウソクの炎や紙や壁などの1点に集中したり、マントラ、呪文、お経、音楽、呼吸などに集中をします。集中することで外界を遮断し、心は落ち着き、また集中力も高まります。深い集中を得られるとインスピレーションなどを得られることもあります。
- 5) ヴィパッサナー瞑想：気づきの瞑想。「実際に起きていることをありのままに観る」瞑想です。起きていることに思考や判断をしないでそのままとらえ続けることで、まだ起きてもない先のことを心配したり、変えられない過去の失敗や辛さを思い出して辛くなる...こんなことは妄想でしかないと気づくことができるようになります。

この中で、マインドフルネス瞑想について更に詳しくお話します。

マインドフルネスと瞑想

Soul and Mindライフコーチ

田村多江子

マインドフルネスとは？

マインドフルネスとは、自分の思考、感情、身体感覚、周囲の環境などを、オープンな姿勢と好奇心を持って、一瞬一瞬に意識し続けること。

1979年にジョン・カバット・ジン博士が、臨床的な技法として8週間のセラピープログラム、MBSR（マインドフルネスストレス緩和プログラム）をマサチューセッツ大学の医療センターで開発、ストレスや病気を患う患者たちに、瞑想を通じて自己観察を促すことで、自己理解を深め、治癒力を高める効果があることを発見しました。

マインドフルネスセラピーは、現在起こっていることに意識を集中させ、自分自身を客観的に見つめ、心と身体をリラックスさせることで、ストレスや不安感を緩和するための技法です。瞑想や呼吸法、ヨガなどの方法で行われます。

マインドフルネスセラピーを行うことで、自分の感情や感覚を受け入れることができ、心を落ち着かせることができます。また、繰り返し練習することで、脳の機能が改善され、ストレスや不安感を緩和する効果があります。

★期待される効果★

1. ストレス解消
2. 集中力向上
3. 自己肯定感向上

マインドフルネスと瞑想

Soul and Mindライフコーチ

田村多江子

マインドフルネス瞑想

マインドフルネス瞑想とは、現在起きていることに意識を集中させ、自分自身を客観的に見つめ、心と身体をリラックスさせる瞑想の一種です。

マインドフルネス瞑想では、呼吸や感覚、思考などに注意を向けることで、自分の感情や感覚を受け入れることを目的としています。また、繰り返し行うことで、ストレスや不安感を緩和し、心身ともにリラックスする効果があるとされています。あなたに合った方法を見つけて、継続して行うことをお勧めします。

代表的な3つの方法

1) 呼吸瞑想：息を吸うと交感神経が、息を吐くと副交感神経が働くので、呼吸に意識を向けるだけで、心身のバランスが整います。

- ・基本は鼻から吸って鼻から出す「鼻呼吸」で。難しければ口から息をはく。
- ・いつもの自然な呼吸に意識を傾ける。

2) 歩行瞑想：歩くこと、歩く動きや足の感覚に集中することでマインドフルになれる方法

- ・ヨガマットを敷くなどして、畳1帖分くらいのスペースを定めます。足の裏の感覚に集中しながら歩き、基本はそのスペースをゆっくり往復します。
- ・慣れてきたら外でも可能

3) ボディスキャン法：身体各部位に注意を向け、緊張を緩和させる方法。自律神経が整い、睡眠の質も上がります。

- ・呼吸とともに足の先から頭までスキャンしていく。