



心のビタミン No.208



マインドフルネス

あなたは日々いろんなストレスで疲れていないだろうか？ 近年ごろのエクササイズとされる「マインドフルネス」が注目されている。自分の身体や心の状態に気づく力を育むものだ。欧米では従来ストレス対処法として実践されてきた。

誰もが不安やうつ気分になることがある。もしカーッと怒る気持ちが湧いてきたら、6秒間他のことを考えると怒りが収まるらしい。こんな場合、不安やうつ、怒りという3つのボールが心に投げ込まれたとイメージし、対話してみよう。なぜか、どうすればよいかと客観的に考察。多くの場合悩んでも結果は変わらない。物事には良いことも悪いことも、人生には山も谷もあるものだ。

マインドフルな態度とはいま目の前の存在をあるがままに受け入れること。五感を使って集中し

価値判断しない。視・聴・嗅・味・触覚で〇〇があると感じるだけ。良い悪い、好き嫌い、損得など評価する習慣を捨てよう。すると、心はいつも豊かでしなやかに。

参考となる方法を伝授したい。①楽な姿勢で脱力、②ゆったりした呼吸に集中、③手・足・胸・腹・頭へ順番に意識を置く、④目を閉じて瞑想へ、⑤心に去来する雑念は雲のように流す、⑥ゆっくりした散歩も効果的だ。意識を集中すると無意識に、瞑想すると頭がすっきり覚醒へ。不思議だが、悟りの域に達してほしいと思う。

(医師・音楽家板東浩)

