



最近、ホッと一息、ついていますか？

みなさん、新しい年度を向かえ、いかがお過ごしでしょうか？

GWも終わり、新年度の緊張感が少しほぐれてきた頃でしょうか。「5月病」という言葉の通り、この時期はやる気がでなかったり、憂うつな気分が続いたり、調子をキープするのが難しい時期だと思えます。これから梅雨が始まってじめじめしたお天気が続く、ますます気分もうつつとしてしまいますよね。そういうときは、無理に頑張ろうとせず、少しペースを落として自分を労わってあげることも大切です。「(関西弁で)ぼちぼちいこか～」の気持ちで、焦らずゆっくりいきましょうね。

～マインドフルネスのススメ～

さて、みなさん「マインドフルネス」って聞いたことありますか？

マインドフルネスとは、一言で言うと「今、この瞬間の体験に、評価をせずありのままに意識を向けること」です。

私たちは無意識のうちに、「友達にあんなこと言わなきゃよかった」とか、「ああ、明日のプレゼン嫌だな～」などと、過去や未来のことに意識がとられて、心が「今」にない状態になりがちです。マインドフルネスは、そんな迷子状態の心を、今ここに戻してあげるためのワークです。このワークを続けることで、ストレスの緩和や集中力アップ、また寝る前に取り入れることで睡眠の質が向上するなどの効果があるといった研究結果が報告されており、近年では様々な企業の研修やアスリートのトレーニングなどにも取り入れられています。

マインドフルネスには、いろいろなワークがありますが、今回は『呼吸のマインドフルネス』を紹介してみたいと思います。

まず、座るのに楽な姿勢をとりましょう。安定感があり、足の裏がきちんと床に着いています。背筋を真っすぐに、椅子の背にもたれずに座ります。静かに目を閉じましょう。仰向けに寝た状態で行ってもかまいません。

手を自分のお腹に当ててみましょう。自然な呼吸を繰り返します。鼻を通る空気の冷たさ、お腹が膨らんだりへこんだりする感じ、身体感覚の変化に注意を向けてみましょう。

呼吸から注意が離れ、さまざまな思考や感情や空想に心がさまよってしまうかもしれません。その時は、「ああ、今〇〇と考えているなあ」と思いながら、再び呼吸の方に穏やかに注意を戻しましょう。心がさまよったとしても、否定したり無理に打ち消そうとしなくてもかまいません。ただ、その時の体験をありのままに気づき、感じてみましょう。

時間は 10 分程度です。最初は上手にできないかもしれませんが、うまくやろうとしなくて大丈夫。このワークを続けることが、「こころの筋トレ」になりますよ。ぜひ実践してみてくださいね。

