

メンタルヘルス通信

<第60号>

2017年10月2日
香川県教育委員会事務局
健康福利課

こんにちは。皆様 お変わりありませんか？

秋は、夏の疲れも取れて、少し新しいことに挑戦したくなる季節ですね。

今月はストレス対処法として注目されている「マインドフルネス瞑想」についてご紹介いたします。マインドフルネスとは今現在の瞬間に生じている経験・事象に気づき、それをありのままに受け入れている状態やそのための方法のこと。ルーツは仏教の教えにあります。どんな人でも実践しやすいように宗教色を抜いた瞑想法です（下図）。慢性的な痛み等で苦しんでいる方、うつやトラウマに悩まされる方のための治療にも取り入れられ、効果が科学的に確かめられています。

マインドフルネス瞑想

座り方

楽な姿勢で座る。背筋がのびていれば、あぐらを組んでも正座でも、いすに座ってもOK。

姿勢

背筋を伸ばしてあごを少し引き、肩の力を抜いて、両肩のラインなるべくまっすぐにする。手はおなかの前で重ねても、膝の上に上向きで置いてもよい。下腹に少し力が入る位が理想的。



膨らみ、
膨らみ…

目を閉じて呼吸をする。リズムを一定にしよしたり、深く呼吸したりしない。自然に呼吸をして、息が入ってくるのに伴って、おなかや胸が膨らむのを感じる。それを心の中で「膨らみ、膨らみ」と実感する。



縮み、
縮み…

息が出て行くときはそれに伴っておなかや胸が縮むのを感じる。これも心の中で「縮み、縮み」と実感する。

【参考：NHK まる得マガジン はじめてのマインドフルネス 2017年2月～3月放送】

私は日課として習慣づけようと躍起になりましたが、なかなか定着しませんでした。小さい頃「集中しなさい！」とよく大人に叱られていたせいか、瞑想は離れた世界のものだと苦手意識もありました。

ですが、欧米に「マインドフルネス」を広めた禅僧で詩人でもあるティク・ナット・ハン師の詩集『Present Moment, Wonderful Moment この瞬間がすべての幸福』に出会ってからは楽しみながら瞑想に取り組んでいます。この詩集には1日の作業ひとつひとつについての短詩（ガーター：偈くげ）が53編ほど載っており、日常生活におけるマインドフルネスの実践を美しい言葉で助けてくれます。

「呼吸を観る」

息を吸い、私は自分の身体を鎮めます
息を吐き、私は微笑みます
今この瞬間にとどまることで
私はこの瞬間が、全ての幸福と知ります

「怒りに微笑みかける」

息を吸い、私は自分の怒りを感じます
息を吐き、私は微笑みます
私は自分の呼吸に意識を留め
自分を見失うことはありません

【ティク ナット ハン著 星飛雄馬訳『Present Moment, Wonderful Moment この瞬間がすべての幸福』より】

自分の心のコンディションに合わせてこの2つの詩のどちらかを思い浮かべた後、「呼吸」に集中すると、なんだか気分がすっきりします。心を穏やかにする方法は、「こうじゃなきゃダメ！」というものではないと思います。皆様の「スッキリ法」を機会がある時に、ぜひ教えてください。

（臨床心理士 小西 亜紀子）