

# マインドフルネスとは？

❓ 日々の忙しさで"今"を感じられないことは？

🌱 マインドフルネスは「今、ここ」に意識を向ける心のトレーニング

私たちは日常生活の中で、過去の後悔や未来への不安に気を取られ、「今この瞬間」に意識を向けることが難しくなりがちです。こうした思考のクセは、ストレスや不安を強める原因にもなります。マインドフルネスとは、「今ここ」の体験に意識的に気づき、判断せずに受けとめる心のあり方を指します。呼吸や身体感覚に注意を向けることで、思考のループから一時的に離れ、穏やかさを取り戻す手法として注目されています。



ストレス状態



マインドフル状態



→ 「今ここ」への気づき

# どこから来た？マインドフルネス

🌀 仏教瞑想をもとに近代医学に応用（ジョン・カバット・ジン）

💖 MBSR：慢性痛やストレスに効果がある科学的プログラム

マインドフルネスの起源は、2500年以上前の仏教の瞑想実践にさかのぼります。1970年代後半、アメリカの医学者ジョン・カバット・ジン博士がこの瞑想法を宗教色を取り除いて再構成し、医療の現場で用いるプログラム「MBSR（マインドフルネスストレス低減法）」として確立しました。現在では、医療、教育、ビジネスなど多くの分野で応用されています。

## 仏教の伝統的瞑想

紀元前500年頃～

ヴィパッサナーなど、気づきの瞑想法

ॐ

## MBSR誕生

1979年

ジョン・カバット・ジン博士がマサチューセッツ大学医学部で開発

👤

## 現代の応用

2000年～

医療、教育、ビジネス分野での科学研究・実践の拡大

🧠

# なぜ"今"に意識を向けるのか

❗ 自動思考は不安や怒りを増幅する

♥ "今"に戻ることで落ち着きや安心感が得られる

私たちは、過去の失敗や未来の不安について何度も考え込んでしまう「自動思考」のクセがあります。これがストレス反応を引き起こす一因です。マインドフルネスでは、こうした思考のループを一時的に断ち、「今ここ」に注意を向けることで心のバランスを取り戻すことができます。これは不安やイライラの軽減につながります。

## 自動思考の脳



- 🕒 過去の後悔
- ❓ 未来への不安
- 🔄 繰り返す思考ループ
- ⚡ ストレス反応の増大



## 「今ここ」に気づく脳



- 👂 呼吸や身体感覚への注意
- ⚖️ 思考のバランス
- 👏 落ち着きと安定感
- ♥ 不安・緊張の軽減

# 気づいている？気づいていない？

🕒 **マインドフル**：今に集中、感覚が鋭い

🕒 **マインドレス**：心ここにあらず、無意識的に行動

「マインドフル」とは、「今この瞬間」の感覚や思考に気づいている状態です。一方で「マインドレス」は、注意が散漫で、自動操縦のように行動している状態を指します。この違いを知ることが、実践への第一歩になります。

## 👉 例えば...

道を歩いている時、意識が別のことに向いていて、風の感触や足の動きに気づかないことがあります。これがマインドレスな状態。マインドフルなら、歩く感覚や周囲の変化に気づくことができます。

 マインドフル	 マインドレス
今この瞬間に注意が向いている	過去や未来に意識が向いている
身体感覚に気づいている	身体感覚に気づいていない
周囲の環境変化に気づく	周囲の変化に鈍感
意識的な選択をする	習慣や自動反応で行動する
複数のことに同時に気を配れる	一つのことにと没頭し他を見失う
ストレスに冷静に対応できる	ストレスに過剰反応しやすい

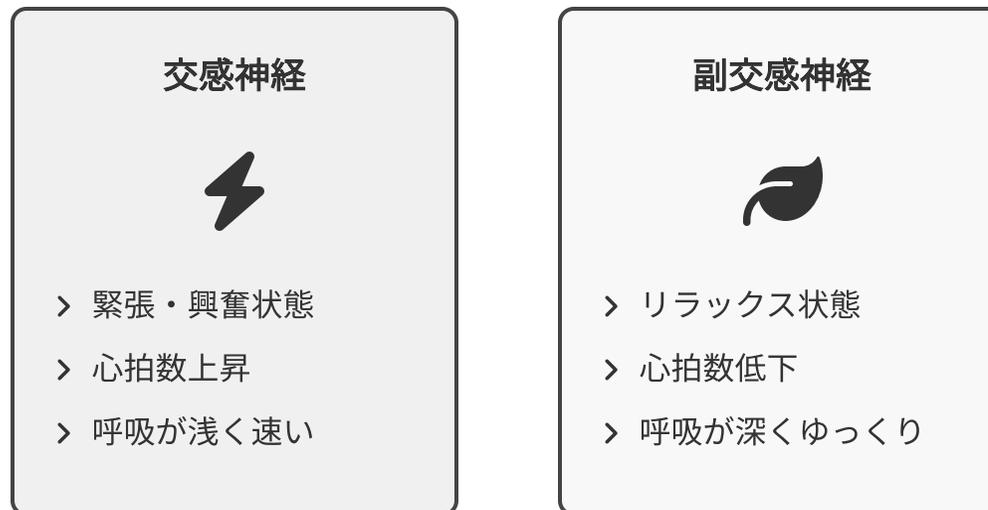
# 呼吸に意識を向ける理由

⇒ ゆっくりした呼吸が副交感神経を刺激し、リラックスを促す

⚖️ 呼吸を通じて身体と心が整う

呼吸は、自律神経と密接に関係しています。浅く速い呼吸は交感神経を刺激し、緊張状態を強めます。一方で、ゆっくりと深い呼吸は副交感神経を活性化し、リラックスを促します。マインドfulnessでは、呼吸に注意を向けることで、この自律神経のバランスを整え、身体と心の緊張を緩めていきます。

## 自律神経のバランス



速い呼吸 → 交感神経活性化

ゆっくりとした呼吸 → 副交感神経活性化

# 呼吸を感じるワーク

 **準備**：椅子に座り、背筋を伸ばし、リラックスした姿勢をとります

 **目を閉じる**：目を優しく閉じるか、視線を下げてぼんやりと一点を見ます

 **呼吸に集中**：鼻から息を吸い、お腹が膨らむのを感じます。ゆっくりと吐き、呼吸の感覚に意識を向けます

 **心が散漫になったら**：気づいたら、優しく呼吸に意識を戻します。判断せず、ただ気づくだけで十分です

 5分間 集中して実践しましょう

ॐ

## 記録シート

実践後、以下の質問に簡単に答えてみましょう。正解はありません。

➔ 呼吸の感覚に集中できましたか？

➔ 意識がそれたとき、どんな考えが浮かびましたか？

➔ 呼吸の前後で気分の変化はありましたか？

# 今日の学びと一歩

🔄 マインドフルネスは「今ここ」に戻る習慣

🌬️ 呼吸を感じるだけでも実践になる

👣 日常では「歩く」や「食べる」ときもチャンス

マインドフルネスは特別な技術ではなく、日常の中で実践できる「気づきの習慣」です。呼吸、歩く、食べるといった行動に意識を向けるだけでも、十分な実践になります。まずは1日1分でも、「今ここ」に気づく時間をもつことから始めてみましょう。



「心の筋トレ」として日々続けることで効果が現れます



## 歩くマインドフルネス

足の裏の感覚、体重移動、空気の感触に意識を向けながらゆっくり歩く



## 食べるマインドフルネス

食べ物の色・香り・味・食感に集中し、一口ずつ味わう



## 飲むマインドフルネス

飲み物の温度、口当たり、のどを通る感覚に注意を向ける



## 時報マインドフルネス

時計やアラームが鳴るたびに数回の呼吸に集中する習慣をつける