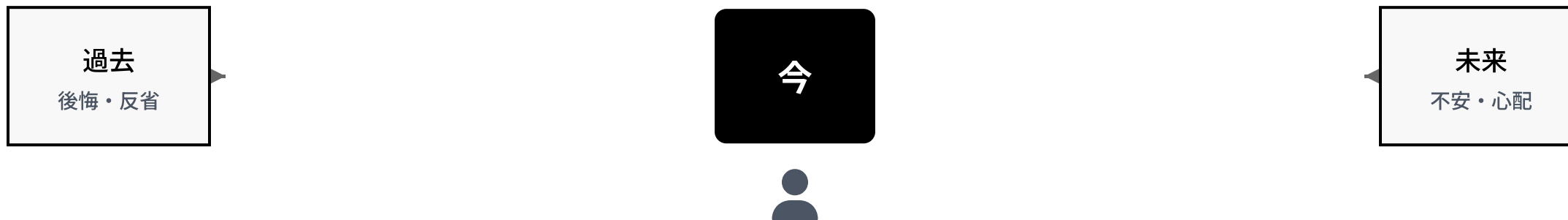


マインドフルネスってなに？



- 「今この瞬間」に戻る力
散らばった意識を現在に集中させる
- 評価せずに気づく
判断や解釈をせず、ありのままを観察する
- 感情とストレスの関係
心の動きを理解し、上手に付き合う方法を学ぶ

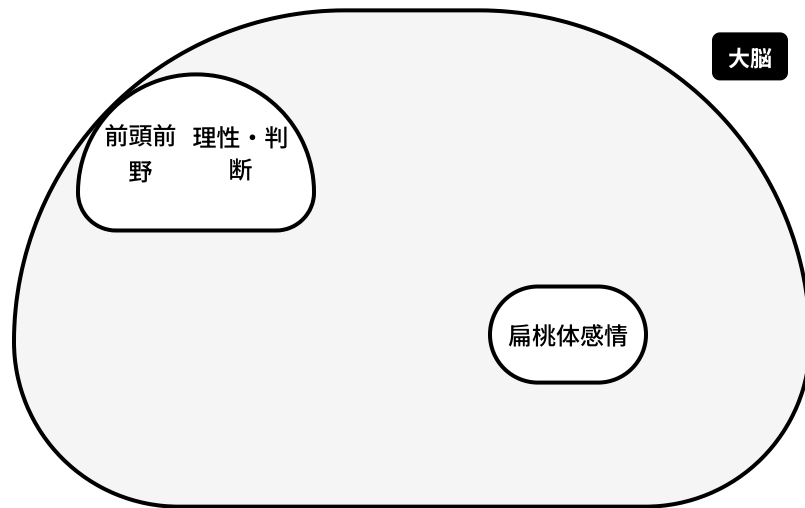
💡 つい過去のことを考えて落ち込んだり、未来の不安でいっぱいになったりすることはありますか？
今日は"今ここ"に戻ってくる方法を、いくつかのワークを交えながら学んでいきます。

マインドフルネスの定義

マインドフルネスとは

「今この瞬間に意図的に注意を向け、評価せずに観察する」心の在り方

脳科学的根拠



マインドフルネスは前頭前野を活性化し、
扁桃体の過剰な反応を抑制します

マインドフルネスの特徴

- **判断せず、今に気づく**
良い・悪いの評価をせず、ありのままを観察
- **呼吸と身体感覚に意識を向ける**
今ここにある感覚を大切にする
- **医学的エビデンス**
うつ病・不安症・ストレス対処に有効

🧠 マインドフルネスとは、評価したり解釈したりせず、ただ"今の自分"に気づく練習です。
心の筋トレとも言えるでしょう。

ワーク1：3分間呼吸スペース



3分間のワーク

♥ 今の気分

どんな気持ちですか？
例：落ち着いている、不安、疲れている

👐 身体感覚

体のどこに感覚を感じますか？
例：肩の緊張、胸の重さ、温かさ

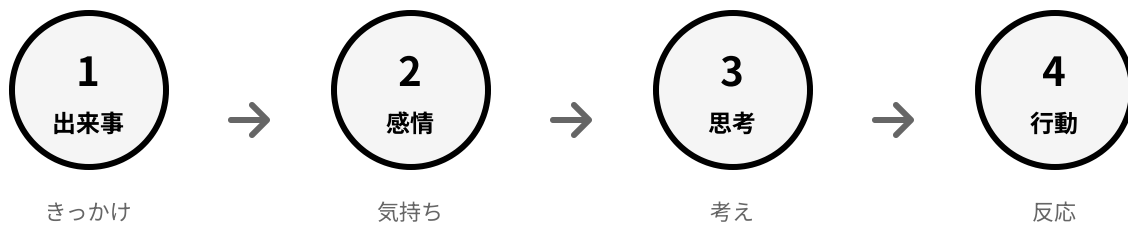
💡 気づいたこと

何に気づきましたか？
例：呼吸が浅い、頭が忙しい

💡 どんな感情が浮かんできても、追い払わず、ただ"ある"と気づくだけでOKです

感情とのつき合い方と記録（ワーク2）

感情の流れ



感情に"名前"をつけるだけでも
脳の反応は落ち着きます

記録の例

出来事: 上司に注意された
感情: 恥ずかしい、悔しい
思考: 「私はダメな人間だ」
身体: 胸の奥が重い、肩に力が入る

あなたの記録スペース

📌 状況・出来事

何が起こりましたか？
客観的な事実を書きましょう

🧠 考え・思考

頭の中にどんな考えが浮かびましたか？
自分に話しかけた言葉

💖 感情

どんな気持ちになりましたか？
感情の名前をつけてみましょう

👐 身体の反応

体のどこにどんな感覚がありましたか？
緊張、痛み、重さなど

📌 記録することで、心のクセやパターンに気づいていきましょう

ボディスキャンの実践

身体に意識を向ける流れ



足元から順に、ゆっくりと
注意を向けていきます

3つの基本姿勢



観察

感覚をただ
観察する



受け入れ

どんな感覚も
そのまま受け入れる



変えようとしな

感覚を変えようと
せず、ただ気づく

🕒 約5分間のワーク

📍 違和感があってもすぐに変えようとせず、"ある"と気づく

ワーク3：気づきジャーナル

📅 記録の例

2024年3月15日

💡 今日の気づき

電車で席を譲った時、相手の笑顔を見て心が温かくなった

♥️ 気持ちの変化

朝は憂鬱だったが、小さな親切で気分が明るくなった

→ 今後のヒント

人との小さなつながりを大切にしたい

📖 あなたのジャーナル

📅 日付

年 月 日

💡 今日の気づき

今日印象に残った出来事や気づきを書いてください

♥️ 気持ちの変化

感情の変化や心の動きを記録してください

→ 今後のヒント

今日の気づきから得られた学びや行動のヒント

★ ジャーナルの効果

- 1 自己理解の深化
感情や行動パターンに気づく
- 2 ストレス軽減
考えを整理し心の負担を軽くする
- 3 成長の記録
小さな変化や進歩を実感する
- 4 マインドフルネス継続
日々の気づく力を育てる

🕒 1日1分でも続けることが大切

完璧を目指さず、思い出した時に書く習慣から始めましょう

まとめと明日からの実践

🎓 今日学んだこと

✓ **マインドフルネスの基本**
今この瞬間に気づく力

✓ **3分間呼吸スペース**
気づく→集中→広げる

✓ **感情の記録方法**
状況・感情・思考・身体

✓ **ボディスキャン**
身体感覚への気づき

✓ **気づきジャーナル**
日々の振り返りと記録

継続の3つのポイント



1日1分の呼吸

毎日決まった時間に
1分間だけ呼吸に集中



感情日記の継続

週に3回程度
気づきを記録する



小さな習慣から

完璧を目指さず
思い出した時に実践

💡 実践のコツ

🔔 **リマインダー設定**
スマホのアラームで1日1回の呼吸タイムを設定

📅 **記録の習慣化**
寝る前の5分間を気づきジャーナルの時間に

♥ **自分に優しく**
できない日があっても自分を責めず、また始める

「今この瞬間に戻ってくる力が
あなたの心に余白を生み出しま
す」

- 継続することから始まる変化 -

→ まずは1週間続けてみましょう

★ 小さな変化を大切に

😊 あなたの心の成長を応援しています