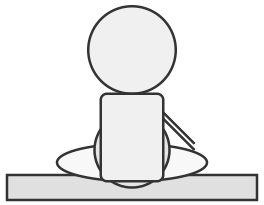
心と体のつながりを深めるマインドフル・イーティング



思考	感情	身体感覚
「この食感、味わいをじっくり感じてみよう」	「味わうことで満足感が高まる」	「お腹の満たされ具合に気づく」
食べ物の特徴に注意を向ける	リラックスして楽しむ	満腹感のサインに気づく

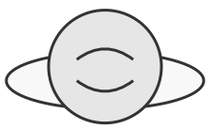
マインドフル・イーティングとは？

- 五感を使い、食事の体験に意識的に注意を向ける練習
- **目的：**ストレス軽減、感情調整、心身の回復
- 食事を「ながら作業」にしていませんか？

食事中の『気づき』を高めるポイント

五感を活用した食事

五感による一口観察
見る 色・形・盛り付けを観察する
香る 匂い・風味を感じ取る
味わう 舌触り・味の変化を意識する
聴く 噛む音・飲み込む音に耳を傾ける
感じる 食感・温度を感じ取る



一口観察手順

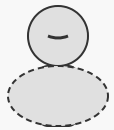
- **見る**：色、形、盛り付けをじっくり観察する
- **香る**：匂いや風味を感じ取る
- **味わう**：舌触り、味の変化を意識する
- **聴く**：噛む音、飲み込む音に耳を傾ける
- **感じる**：食感や温度を感じ取る

> **ゆっくりと、よく噛んで食べる**

『満腹』と『満足』の違いを意識する

満腹

- お腹いっぱい
- 物理的な充足感
- 食べすぎの可能性
- 短時間で消える



VS

満足

- 心の充足感
- 味わいを楽しむ
- 心地よい適量
- 長く続く満足感

身体からのサインに耳を傾ける

空腹度合いのスケール

1（とても空腹）〜10（食べられないほど満腹）の間で、今の状態を意識する

食事の途中で一度箸を置く

身体の声に意識を向け、本当にまだ食べたいかを確認する

心地よいと感じる量で終える

7〜8分目を目安に、心と体が満たされる適量を見つける

> 食事の満足感は量だけでなく、
> 質や意識の向け方にも左右されます

ワーク1：食事ジャーナルで気づきを深める

自己観察のポイント

- 今日の食事で、特に印象に残ったことは何ですか？
- どんな味や香りに気づきましたか？
- 身体はどのような感覚でしたか？
- どのような気持ちで食事をしましたか？

考える時間

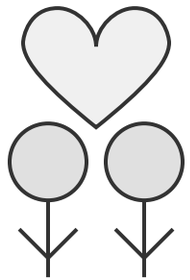
食事ジャーナル

日付	食事内容	気づき	感情	身体感覚
____/____				

このジャーナルを毎日つけることで、あなたの食事への意識が高まります。

気づいたことを自由に書き留めましょう。正解はありません。

自分自身への優しさ『コンパッション』を育む



理解	共感	行動
苦しみを 認識する	気持ちに 寄り添う	和らげる 意志を持つ
自分や他者の苦しみを 明確に認識する	感情に対して 温かさを持って接する	苦しみを和らげるため 具体的に行動する

コンパッションは単なる同情ではなく、理解・共感・行動の3要素からなります

コンパッションとは？

- **コンパッションの定義：**自分や他者の苦しみを理解し、和らげようとする「慈悲の心」
- **自分自身への優しさの重要性：**自己批判ではなく、自己受容が回復の鍵
- **完璧を目指さなくてOK：**失敗やミスも成長の過程として受け入れる
- **コンパッション科学：**自己肯定が回復を促進し、ストレスホルモンの分泌を抑制

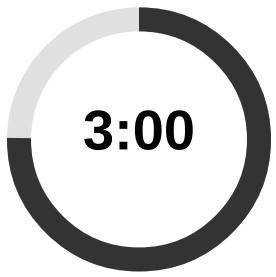
> 自分を責めず、あるがままの自分を受け入れることから始めましょう

ワーク2：慈悲の瞑想の実践

瞑想の準備

- 楽な姿勢で座ります
- 目を閉じるか、半眼にして一点を見つめます
- 深く、ゆっくりと呼吸します
- ナレーションに合わせてフレーズを心の中で唱えます

瞑想時間



慈悲のフレーズ

1. **私自身へ**
   "私が幸せでありますように"
   "私が健康でありますように"
   "私の心が穏やかでありますように"

2. **大切な人へ**
   "あなたが幸せでありますように"
   "あなたが健康でありますように"
   "あなたの心が穏やかでありますように"

3. **苦手な人へ**
   "あなたが幸せでありますように"
   "あなたが健康でありますように"
   "あなたの心が穏やかでありますように"

4. **すべての存在へ**
   "生きとし生けるものが幸せでありますように"
   "生きとし生けるものが健康でありますように"
   "生きとし生けるものの心が穏やかでありますように"

まとめ：マインドフル・イーティングと心の健康

日々の実践方法

マインドフルネスの実践技法
3ステップ呼吸＋拡大 ① 注意を集中 → ② 感情に気づく → ③ 身体感覚を確認 → ④ 視野を広げる 食事中、一口ごとに実践できます
身体感覚スキャン 頭からつま先まで、身体の感覚に順に意識を向けていく技法 満腹感や味の余韻を感じ取るのに有効です
俯瞰視点養成 自分の体験を一歩引いた視点で客観的に観察する練習 食事への執着や思考のループから抜け出す助けになります

これらの実践は日常の食事だけでなく、様々な場面で活用できます

食事は「自分と向き合う時間」

食べる行為を通して自分自身の状態に気づく大切な機会

心と体のつながりを意識する

- 食事中の感覚が心の状態を映し出します
- 一口ごとの意識が自己理解を深めます
- コンパッションの心が回復を支えます

焦らず、ご自身のペースで

心の回復と生活の質向上へ