

# 5-Senses Grounding & 呼吸瞑想の深化

## ストレス対処のための実践ガイド

---

心の安定を取り戻すための2つの柱

-  本日のテーマ：五感グラウンディングと呼吸瞑想
-  目的：ストレス・不調時の具体的な対処法を学ぶ
-  期待される効果：心の安定、衝動コントロール、集中力向上

# 1. 五感グラウンディングの基礎

五感（目・耳・鼻・口・手）を使って「今、ここ」に意識を戻す

## 五感グラウンディング理論:

-  「今、ここ」に意識を戻す手法  
過去や未来への思考から現在に意識を集中させる
-  思考の渦から現実感覚を取り戻す  
不安や混乱した思考パターンを中断する効果

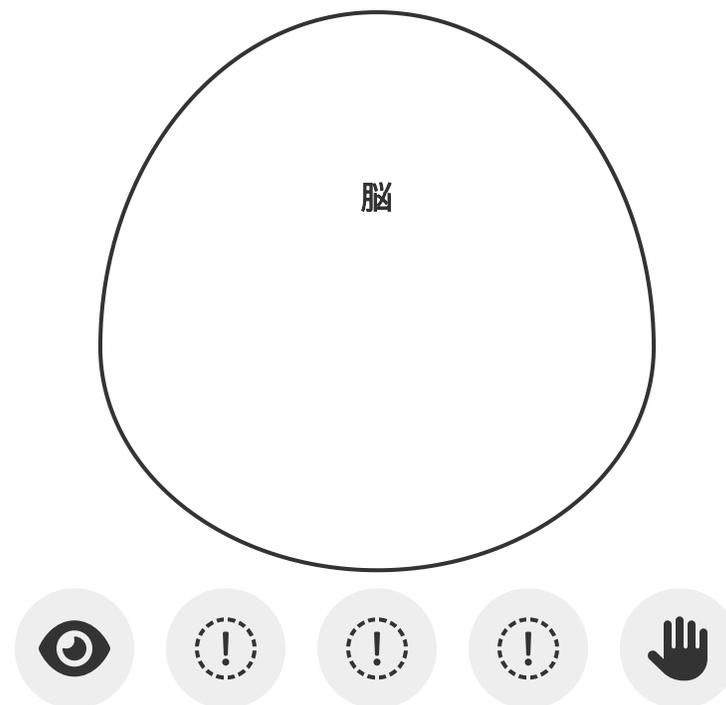
## 観察-言語化ステップ:

-  5-4-3-2-1エクササイズの説明  
見るもの5つ、聞こえる音4つ、触れるもの3つ、香り2つ、味1つを意識的に見つけ言葉にする

## 衝動コントロール:

-  強い感情（不安、怒りなど）からの分離  
感情と行動の間に間を作り、冷静さを取り戻す

五感と脳のつながり



過去の後悔



今、ここ



未来の不安

## 2. 呼吸瞑想の深化

### 呼吸への集中で心を落ち着かせる手法

#### 数息観カウント法:

-  吸う・吐くを1セットとして1~10まで数える  
集中力を高め、思考の乱れを抑える効果的な方法
-  集中力が途切れたら1に戻る  
完璧を求めず、気づいたら再開することが重要

#### 雑念対処フレーズ:

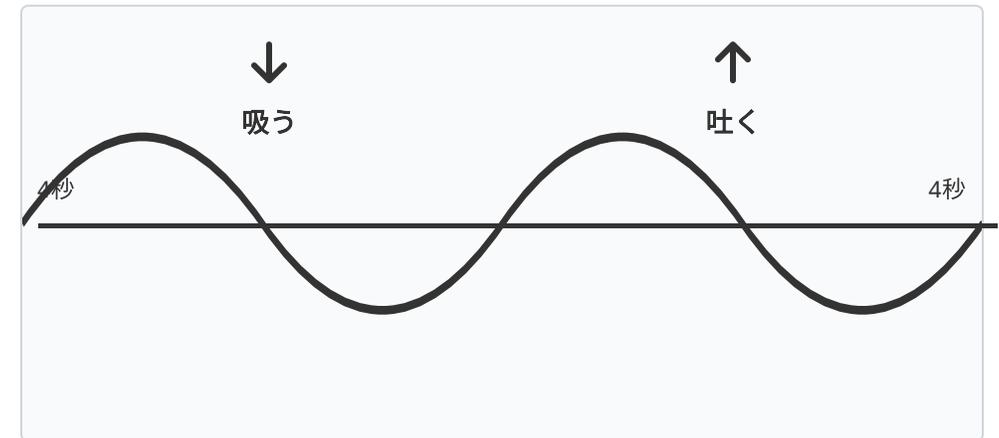
-  「ああ、思考が浮かんできたな」「また、思考に気づいた」  
思考を否定せず、観察する姿勢を持つ
-  判断せず、ただ観察する  
思考に対して良い・悪いの評価をしない

#### 呼吸と心拍連動:

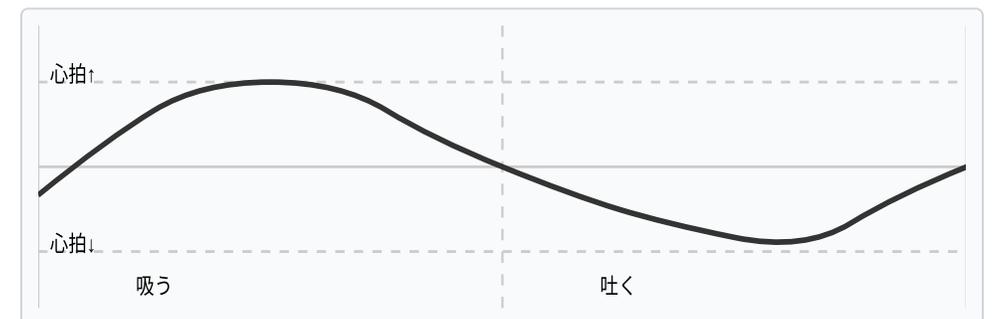
-  吸う時に心拍数↑、吐く時に心拍数↓  
呼吸の調整が自律神経系に影響を与える
-  深い呼吸が副交感神経を優位にする  
リラククス反応を引き起こし、ストレス軽減

#### 呼吸と心拍数の関係

##### 呼吸リズム



##### 心拍数変化



#### 瞑想の効果

長期的な練習により、呼吸と心拍のバランスが整い、ストレスへの耐性が向上します。

自律神経の調整

ストレス軽減

集中力向上

## 3. 5分習慣 Tips

### 日常生活に無理なく取り入れられる工夫

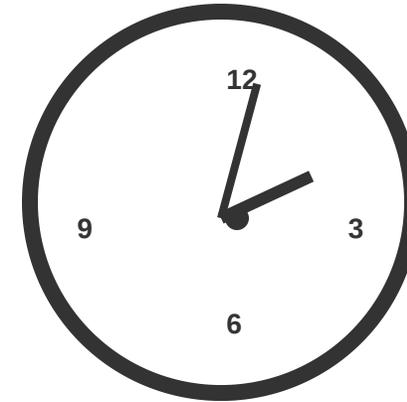
#### 日常生活での実践例:

-  **朝起きたら、まず窓の外を見る**  
視覚グラウンディング：新しい一日の始まりを五感で感じる
-  **コーヒーや紅茶の香りを意識する**  
嗅覚グラウンディング：香りに意識を向けることで「今」に集中
-  **休憩時間に5回深呼吸する**  
呼吸瞑想：気持ちをリセットし、次の作業に備える
-  **入浴中に湯の感触に意識を向ける**  
触覚グラウンディング：温かさや水圧を感じる

#### 継続のポイント:

-  **完璧を目指さない**  
できないときがあっても自分を責めず、次の機会に取り組む
-  **「できる時に、できることから」**  
小さな一歩から始め、徐々に習慣化していく

たった5分で効果を感じる



1日5分の積み重ねが心の安定をもたらす

#### 日常のあらゆる場面で

-  自宅
-  職場
-  通勤中
-  食事中

小さくても毎日続けることが大切  
継続は力なり、習慣化が心の安定への鍵

# ワーク：私の5分習慣 Tipsを作成しよう

あなたにとって取り組みやすい5分習慣を考えてみましょう

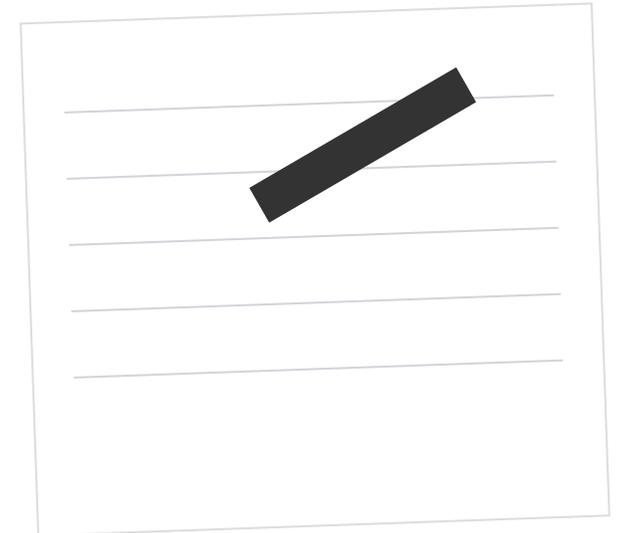
自分のライフスタイルに合った、継続できる習慣のアイデアを書き出してください。

? どんな場面で五感グラウンディングや呼吸瞑想を使えそうですか？

Blank dashed-line writing area for the first question.

? 具体的に何をしてみますか？

Blank dashed-line writing area for the second question.



5分習慣

## i ヒント

- 朝食を食べながら味や香りに集中
- 通勤・通学中の電車内で深呼吸
- 仕事の合間に窓の外の景色を5つ見つける
- 就寝前に1日の出来事を五感で振り返る



# ワーク②呼吸瞑想にチャレンジ

## 数息観（すうそくかん）カウント法で呼吸瞑想を体験しましょう

呼吸に意識を集中させ、数を数えることで心を落ち着かせる実践法です

### 実践手順

- 1 姿勢を整える**  
背筋を伸ばし、リラックスした姿勢で座ります
- 2 まず数回深呼吸をする**  
目を閉じ、ゆっくりと深呼吸を2～3回行います
- 3 数息観カウント法を実践**  
吸って吐くを1セットとし「1」と心の中で数え、10まで続けます
- 4 途中で雑念が浮かんだら**  
「思考に気づいた」と観察し、また「1」から数え直します
- 5 3分間続けてみましょう**  
終わったら、ゆっくり目を開け、感覚を記録します

### ポイント

- 完璧にできなくても大丈夫です
- 雑念が浮かぶのは自然なこと
- 呼吸のリズムは自分が心地よいペースで

### 実践記録

瞑想中の体験を記録してみましょう

1. 何回まで数えられましたか？

2. どんな雑念が浮かびましたか？

3. 呼吸に集中するとき、身体はどのように感じましたか？

4. 瞑想前と後で気分の変化はありましたか？



吸う



吐く

# まとめと振り返り

## 本日の学び

### 五感グラウンディング:

-  思考の渦から「今、ここ」へ意識を戻す  
五感を使って現在に意識を集中させる技法

### 呼吸瞑想の深化:

-  呼吸と心拍連動で心身を安定させる  
呼吸への意識集中が自律神経を整える

### 実践のポイント:

-  日常生活に『5分習慣Tips』を取り入れる  
短時間でもコツコツと継続することが大切
-  完璧ではなく、継続が大切  
できない日があっても自分を責めず、また始める

## 学びのステップ



## 継続のイメージ



## 焦らず、自分のペースで

あなたの回復を応援しています

心の安定      安心感      自己肯定感