

マインドフル・ウォーキングで心と体を調える

今日から始める歩行瞑想

つらい気持ちを抱えるあなたへ、歩くことで心を軽くする方法



マインドフルネス



ストレス軽減

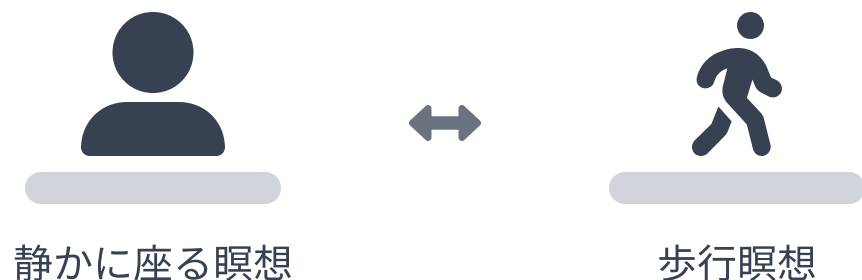


集中力向上



心の安定

第1章：マインドフルネスとは？歩行瞑想のすすめ



- 🧠 マインドフルネス：今、この瞬間に意識を向けること
- 👁️ 判断せずに、ありのままを観察する
- 💓 歩行瞑想：心と体のつながりを感じる
- 🏠 特別な場所や道具は不要、日常生活で実践可能

第2章：実践！歩行瞑想3ステップ



ステップ1：足裏の感覚に意識を向ける

- 地面に触れる感覚、重さ、温度、圧力
- 一歩一歩の動きを丁寧に観察

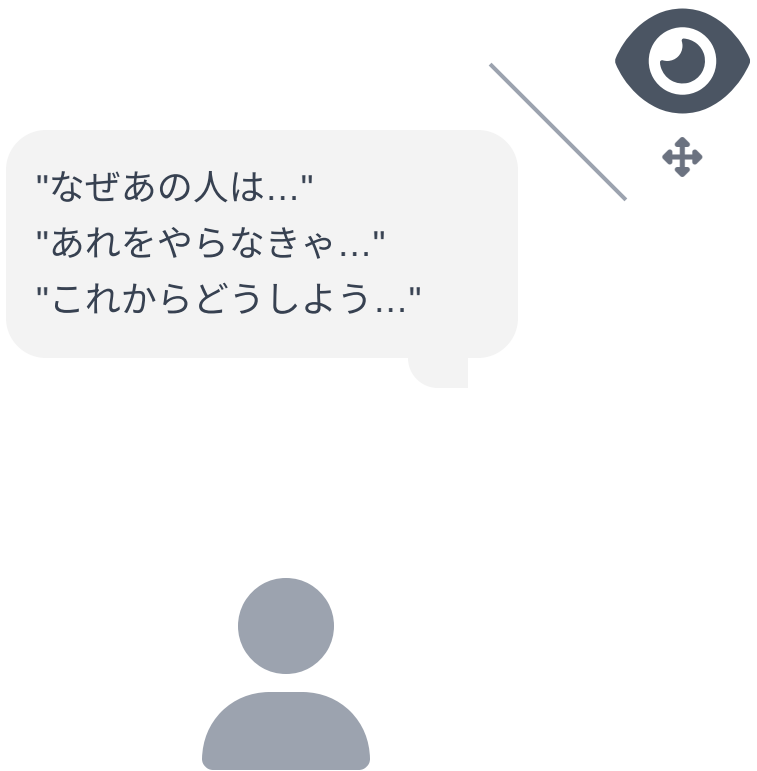
ステップ2：呼吸に意識を向ける

- 吸う息、吐く息の深さ、長さ
- 体の動きと呼吸のつながり

ステップ3：周囲の環境に意識を向ける

- 視覚：色、形、光
- 聴覚：音、声、風の音
- 嗅覚：匂い
- 判断せず、ただ受け入れる

第3章：雑念への対処と広がる意識



"なぜあの人は..."
"あれをやらなきゃ..."
"これからどうしよう..."

メタ認知：思考を俯瞰して観察する

💡 雑念のメタ認知ステップ

- ✓ 雑念に気づく：「あ、今別のことを考えているな」
- ✓ 評価しない：「良い悪い」の判断をしない
- ✓ 意識を元の対象に戻す：足裏、呼吸、環境

🔍 "Open Monitoring" 手法

- ✓ 特定の対象に限定せず、意識に上る全てを観察する
- ✓ 思考、感情、身体感覚、外の音など
- ✓ 「なるほど、そう感じているんだな」と俯瞰的に捉える

実践ワーク：10分ホームルーティン



室内でのマインドフル・ウォーキング

10分間、意識を向けて歩く

実践中の問いかけ：

👣 今、足裏にどんな感覚がありますか？
床に触れる感触、重さ、温かさ...

🔄 呼吸の深さや速さは？
吸う息、吐く息に意識を向けて

🔊 どんな音が聞こえますか？
外の音、室内の音に気づく

🧠 どんな思考や感情が浮かびましたか？
判断せず、ただ観察する

第4章：全身で感じるマインドフルネス：呼吸と動きの調和

サンサルテーションA（太陽礼拝）の簡易版

順序	ポーズ	動き	呼吸
1		立ち姿勢	安定した呼吸
2		腕を上げる	→ 息を吸う
3		前屈	→ 息を吐く
4		軽い後屈	→ 息を吸う
5		元の姿勢に戻る	→ 息を整える

動きと呼吸を同期させて行います

☼ サンサルテーションA（太陽礼拝）の簡易版

全身を使った伝統的なヨガの動き

🔄 呼吸同期のキュー：動きと呼吸を意識的に連動させる

動きと呼吸を一致させることで意識が集中する

☞ 息を吸いながら腕を上げる、息を吐きながら前屈する

呼吸に合わせた動きがリズムを生み出す

✋ 全身の感覚に意識を向ける

筋肉の緊張と弛緩、伸びる感覚に注目する

まとめ：今日から始める、心と体を調える習慣

-  マインドフルネスは「今、ここ」に意識を向けること
-  歩行瞑想3ステップ：足裏→呼吸→環境
-  雑念は自然なもの、優しく意識を戻す練習
-  呼吸と動きの同期で、より深くマインドフルネスを体験
-  完璧でなくてOK！続けることが大切

| 「あなたのペースで、一歩ずつ。」

