



この時期に最前線で

活動されている

皆様へ

セルフケアに役立つ マインドフルネス瞑想 —心身をゆるめ、労わり、自己肯定感を養う

マインドフルネス瞑想講師
精神保健福祉士／翻訳家

島田啓介



皆様、この大変な時期に、多くの方のために働いてくださりありがとうございます。この音声資料を使って、少しの時間でも、御自身にほっと安心できるひとときと、いたわりを贈る時間を持っていただければと思います。数分あればどこでもできます。椅子に腰かける、座布団に座る、何かにもたれかかる、横たわって行うことも可能です。御自分にとって完全に安心できる場を確保しましょう。

それでは、何度か大きく「はー」とため息をついて、息とともに身体の中によどんでいる疲れや思いを吐き出しましょう。自分をここまで運び、様々な仕事をしてくれている身体。今はゆっくりと休ませ、いたわってあげます。一息吐くことに全身の力を抜き、床に身体を委ねていきます。身体が「接地」している部分、お尻や脚や背中などを意識し、下へ下へと地球の中心に向かって沈んでいく感じを味わいましょう。

委ねれば委ねるほど、大地があなたを支えてくれます。力を抜いて身を預ければ、ますます下からしっかりと支えてくれる力を感じます。大地に信頼しましょう。それはいつでも、生まれてからずっと今まで、私たちを支え続けてくれました。その広さと深さを感じながら、ゆったりと呼吸します。

座っている方は、天から細い一筋の糸が降りてきて、頭のとっぺんが釣られているかのように、背筋がすっと伸びていきます。気張らずに、自然と身体が上に引つ張られ、心地よく背筋が伸びている状態です。そのまま両肩、両腕の力をすっと抜いて脱力すると、一番楽に呼吸ができています。その呼吸、生まれた時から私たちが気づくことと気づくまいと、ずっと続いている呼吸に寄り添っていきます。

今ここに起こっている呼吸は、それがどんなものでも自然です。そうなるにはそれなりの事情があるからです。その、ありのままの吸う息、吐く息にピタリと心を寄り添わせていきましょう。呼吸が「大切な人」で、心はそれを「見守る人」です。やさしい眼差しを向けながら、吸うときにはその最初から最後までずっとついていく。満ちれば自然と止まります。心も一緒に立ち止まり、今度は自然と吐く息に移ります。その最初から最後までピタリと離れずについていきましょう。そうして止まるときには一緒に止まる。呼吸の循環とともにしばらくそうしていきます。

呼吸と共にいると、だんだんと心と呼吸がひとつになってきます。呼吸の波に乗って、気持ちよく委ねながら、呼吸に任せていきます。すると、心も呼吸も安心して来て、ゆっくりと、深くなっていくの

が感じられるでしょう。

自然と身体の様子もわかってきます。呼吸は身体の営みですから、呼吸とひとつになれば身体ともひとつです。今どんな感覚がありますか？ 身体全体を感じてみましょう。重かったり、疲れていたたり、歪みや違和感があるかもしれません。息を吸いながら全身を感じ、息を吐きながら身体の力を抜いてリラックス。吐くときに、全身に微笑みを送ります。微笑んでいる自分をイメージしながら、「よくやってきているね、ありがとう」と身体にいたわりの気持ちを送りましょう。そしてすつぽりと、微笑みでマントのようにくるんであげます。

身体の中で、ここが凝っている、痛みがあったり、歪んでいる、辛い部分を感じたら、そこに息を送りながら微笑みを向けます。「そのままでもいいんだよ、ここにおいて見守っているから安心してね」、ただ寄り添います。その部分の変化にも気づいていきましょう。微笑んで見守るうちに、からだも安心して、自ずから緩んで深く休息できます。

休んで初めてリフレッシュし、気持ちよく次の活動にとりかかることができるようになります。疲れや痛みや凝りを感じたら、一瞬でも時間をとって、呼吸しながら自分に微笑みを送りましょう。ありのままを認めれば、身体は安心して自然の回復力を発揮することができます。自分の身体をいたわること、自分自身がいたわられることです。

短時間のセルフケアで、ご自分と多くの人の助けになります。どうかお気をつけて、皆様のご無事とご健康をお祈りいたします。ありがとうございます。

