



この時期に最前線で

活動されている

皆様へ

包んで映す呼吸法

東北大学大学院医学系研究科行動医学助教
東北大学病院心療内科・心理士

村椿智彦



大変な状況の中で頑張ってくださいている医療従事者の皆様、誠にありがとうございます。

少しでも皆様のお役に立てることを願って、困難な状況の中で感じる緊張や不安と上手に付き合うことを助けてくれる「包んで映す呼吸法」をご紹介します。

このエクササイズでは、呼吸の感覚を味わい、イメージを使いながら進めていきます。このような状況ですから、いろいろなことを考えたり、思いが浮かんだりすることは自然なことです。どんなことが浮かんできたとしても、ただそのことを確認し、ありのまま受け入れて、心の中に優しく包んで映しましょう。それでは、始めていきます。

椅子に腰かけて、足は肩幅に開き、両足の裏がしっかりと床についているようにして、地面と触れ合う感覚を味わいます。

次に、首や肩を軽く回したり、腕を伸ばしたりして身体をほぐしていきます。適度に身体がほぐれてきたら、姿勢を軽く整えて座ります。両手は太ももの上に伏せて置いて、手のひらを上向きにして置いてもいいですし、お腹の前で組んでもかまいません。口は軽く閉じます。目は閉じずに、開けたままにします。視線は自然に落として、軽く定めます。

呼吸は、コントロールせずに自然な呼吸にゆだねます。心や身体が落ち着かない場合は、吸う息は普通に

して、吐く息を細く長く吐くようにすると心が落ち着きやすくなります。呼吸の感覚を味わうのは、鼻先でも、おなかでも、胸でも大丈夫です。自分が一番、呼吸を感じやすいところに意識を向けましょう。しばらく、呼吸の感覚を味わいます。

呼吸に馴染んできたなら、自分の心を「スクリーン」のようにイメージしてみましょう。胸のあたりでも良いですし、胸の前方で自然に落とした視線の先が出会うあたりでもよいでしょう。また、心は意識されるものを受け入れて優しく包み込む「器」のようにイメージしてみましよう。そしてあなたは、あなたも映画を見ていくかのように、スクリーンに映し出されたもの、器のなかに包まれたものをありのままに見守ってゆきます。

見えるもの、聴こえる音、浮かんでくる考えや思い、感情を、心の「スクリーン」に映し出されたものを見るかのようにイメージしながら、呼吸を意識します。

今、目の前に見えるものが、広がりのある心の「スクリーン」にも映し出されています。今、聴こえている音も、心の「スクリーン」に、音や響きとして映し出されています。見えるもの、聴こえるものが同時に映されて、心の「器」に優しく包まれています。

考えや思いも、感情も、心の「スクリーン」に映されて、心の「器」に包まれています。すべてが、自分の外にあるのではなく、自分の心に映し出されて、優しく包まれています。

呼吸とともに、「見えるもの」や「音」、「考え」を、心の中の「スクリーン」に映された「映像」「音」「言葉」と名付けながら味わってみてもよいでしょう。

それでは、このあたりで一度、エクササイズを終りましょう。

サーッと全身を感じましょう。次に、息をハーツと吐きながら脱力します。深呼吸をして、軽くストレッチやマッサージなどをしながら、身体を楽にしましょう。

困難な状況にあると、「緊張感や不安感を持つてはいけない」と思いながら、頑張ってしまうことがあります。こうしたエクササイズによって、自分の気持ちありのままに受け入れて、優しく包み込めるようになります。自分をいたわることができるようになります。

よろしければ、このエクササイズをご活用いただきながら自分をいたわり、皆様のためのお仕事を続けていってください。

ありがとうございます。

参考文献) 大田健次郎(2013)うつ・不安障害を治すマインドフルネス〜ひとりできる「自己洞察瞑想療法」(佼成出版社)

