



この時期に最前線で

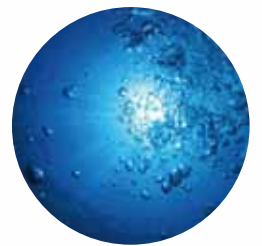
活動されている

皆様へ

# マインドフルネス瞑想 (呼吸に意識を向ける)

名古屋経済大学 人間生活科学部 教授  
名古屋経済大学 マインドフルネスセンター 所長

家接哲次



新型コロナウイルスが大流行しているなか、私たちの命を最前線で守って下さっている医療従事者の皆様に心より感謝申し上げます。

ご自身のごことが後回しになりがちな時期ですから、今回ご紹介させていただくマインドフルネス瞑想を通して、ご自身を労わる時間をもつていただければ幸いです。

マインドフルネス瞑想は、今この瞬間に意識を向けていきます。その際、呼吸を使用します。なぜなら、呼吸は必ず今この瞬間に存在しているからです。私たちの意識は知らず知らずの間に過去の失敗や未来の心配に彷徨ってしまいがちです。そのため、ご自身の呼吸を使って、今この瞬間に意識を向ける練習をするのは心の健康にとって大切なことかもしれません。

## 《姿勢について》

- ① 椅子やクッションに座って練習します。
- ② 背筋を伸ばします。
- ③ 肩の力を抜きます。
- ④ 可能であれば目を閉じます。もし閉じるのが難しい場合は、少し下を見つめます(半眼)。

また、目を閉じた場合でも、途中で眠くなったり心が乱れたりしたら目を開けるのもよいでしょう。

## 《練習について》

- ① ただひたすら呼吸に意識を向けていきます。船が潮に流されないようアンカー(錨)を使うように、今この瞬間に意識をつなぎとめるためのアンカーとして呼吸を使います。
- ② 呼吸をコントロールする必要はありません。身体がしたいように呼吸をします。
- ③ 途中で意識が逸れたことに気がついたら、どこに逸れたかを確認した後、呼吸に優しく戻します。意識が逸れることは自然なことです。逸れることに対してご自身を責める必要はありません。100回逸れたことに気がついたら、100回優しく戻していきます。
- ④ 音声ガイドは約7分間ありますが、時間的な余裕がない場合は前半の5分間だけの練習でも結構です(無理をする必要はありません)。5分経過した段階で合図します。

## 《教示内容》

- ① いつものように、自然に呼吸をしていきます。何かを思い浮かべたり、呼吸を分析したりする必要はありません。呼吸を評価することなしに、ただ観察していきます。
  - ② この時間、何かを達成する必要はありません。リラックスをする必要もありません。呼吸とともに、今ここにいるだけでいいのです。
  - ③ 時々、意識が呼吸から逸れるかもしれませんが、これは自然なことです。意識が逸れたことに、気がついた時は、どこに逸れたかを確認した後、優しく呼吸に戻します。
  - ④ この瞑想を終えるにあたって、今この瞬間に留まるために時間を割いた自分自身を褒めていきます。
- マインドフルネス瞑想(呼吸に意識を向ける)を練習することで、今この瞬間に優しく気づいてみましょう。

