



この時期に最前線で

活動されている

皆様へ

マインドフルネスと 自分への思いやりのワーク

昭和大学医学部医学教育学講座教授 高宮有介



皆さんこんにちは。昭和大学の高宮です。臨床は緩和ケアに30年以上関わり、今は医学教育の担当をしています。

新型コロナウイルスの感染が拡大し、先の見えない不安もあると思います。経済的な打撃もあつたと思いますし、人と人とも交わりもなくなつてしまいました。生活が一変された方も多くあると思います。そして、何より、医療の現場で、感染と闘っている皆さんに感謝の気持ちを込めてメッセージを送りたいと思います。

私は8年前より、セルフケア、マインドフルネスを学び、医療者の皆さん、学生さんに伝えています。今日は、短い時間ですが、皆さんにお伝えできれば幸いです。

それでは、マインドフルネスをご紹介します。過去に起こったことを悩まず、未来の不安を横に置いて、今、この瞬間を生きます。そう、今、ここに集中する。呼吸に集中することで、マインドフルネスを体験して頂きます。

それでは、椅子に座っている人は足を組まずに地に足をしっかりとつけて。下に座っている人は、床についた足やお尻の感覚に集中します。

そして、背筋はまっすぐ。天井から糸で釣り上げられている感覚です。肩の力は抜いて、手は膝の上に、置きましょう。目を閉じて、呼吸に集中していきます。

《鐘（ティンジャ）》

胸やお腹がふくらんだり、へこんだりする呼吸に意識を持っていきます。鼻から空気が入って、出ていく、そんな呼吸に意識を持っていきます。

息を吸いながら 吸う息にきつく
息を吐きながら 吐く息に気づく

入ってくる息が深くなり
出ていく息はゆっくりしてくる

息を吸いながら 体を静める
息を吐きながら くつろぐ

呼吸に集中するといいながら、気になることを思い出すかもしれません。それは、構いません。でも、今は呼吸に戻ります。気になること、不安なことを手放す練習だと思ってください。

不安な時、心が乱れた時、呼吸はあなたが戻ることのできる静かな場所です。船のいかりのように落ち着く場所です。

《鐘（ティンジャ）》

次に自分自身に思いやりを向ける瞑想をします。スーティングタッチ（soothing touch）と言われるものです。つらい気持ちになった時に、自分自身をサポートするためのシンプルな方法です。

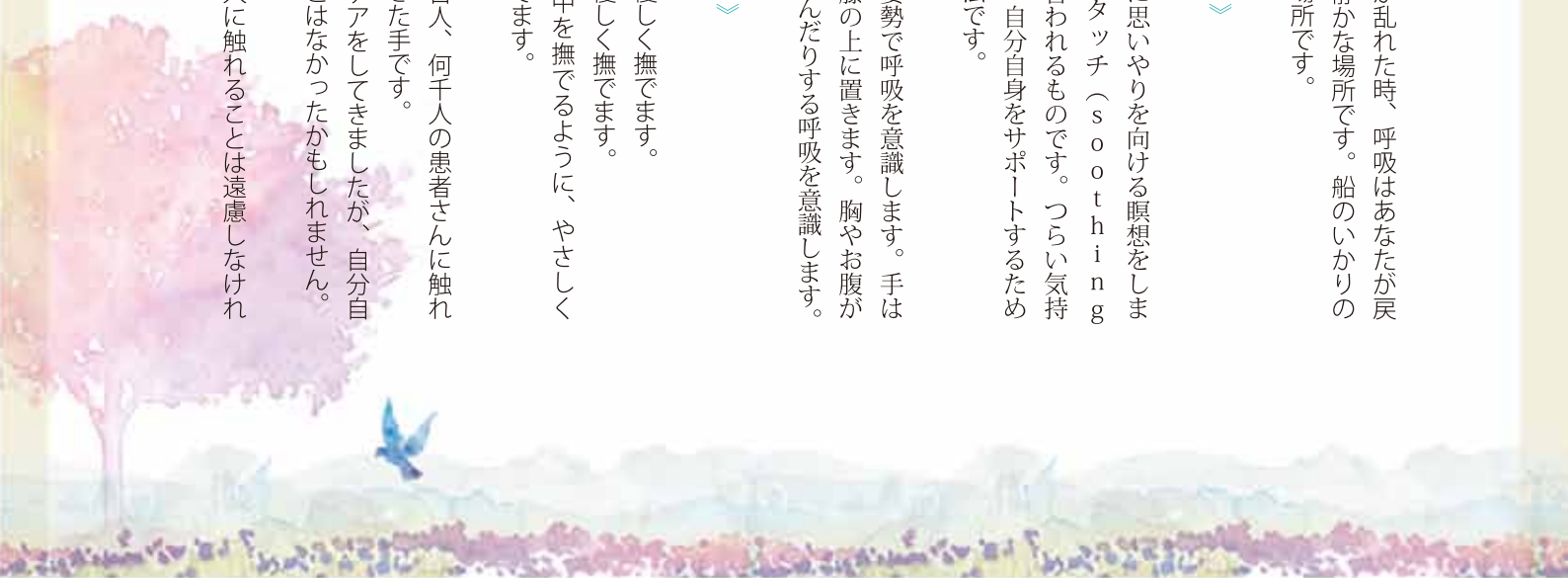
まず、瞑想の姿勢で呼吸を意識します。手は掌を上にして、膝の上に置きます。胸やお腹が膨らんだり、へこんだりする呼吸を意識します。

《鐘（ティンジャ）》

①右手で左腕を優しく撫でます。
前腕の部分を優しく撫でます。
赤ちゃんの背中を撫でるように、やさしくゆっくりと撫でます。

これまで、何百人、何千人の患者さんに触れて、ケアしてきた手です。
誰かのためにケアをしてきましたが、自分自身に向けることはなかったかもしれません。

そして、今は人に触れることは遠慮しなければなりません。



あなた自身の手の温もりを感じていきます。いつも頑張っている自分。頑張ってきた自分に思いやりと慈しみをもって撫でていきます。

②次に左手で右腕を優しく撫でます。

前腕の部分を優しく撫でます。頑張ってきた自分、頑張っている自分に思いやりと慈しみをもって撫でます。

一度、手を膝の上に戻します。そして呼吸を意識します。

③右手を左胸の上に置きます。

手の温かさを感じます。そこには心臓が動いています。生まれる前からずっと動き続けている心臓。緊張した時や大変な時は、さらに速く動いてくれました。

ずっと休むことなく働いてくれました。そんな心臓に感謝を向けます。

そして、手の温もりを感じていきます。頑張っている自分自身に思いやりと慈しみを感じていきます。

④右手はそのまま、左手を右手の上に乗せます。

両手で思いやりと慈しみを感じていきます。思いやりのポーズと言われています。

一度、手を膝の上に戻します。そして呼吸を意識します。

⑤次に自分自身を抱きしめます。

誰かを抱きしめたり、ハグしたことはあるかもしれませんが。

自分自身をハグしたことはないかもしれません。今は、自分自身を抱きしめます。

両手を交差して、自分の腕、肩を優しく抱きしめます。

自分自身をハグすることに抵抗がある方は、誰か愛おしい人を抱きしめているとイメージしてください。

手を膝の上に戻します。そして呼吸を意識します。

《鐘（ティンジャ）》

「© Christopher Germer & Kristin Neff: Mindful Self-Compassion, June 2017. 訳 岸本早苗 2017」を

基に著者と岸本早苗で改変

自分自身を褒める。

病院から家に帰っても、患者さんのことを考えた時、もっと出来たことはなかっただろうか、もっとあれをやっておけばよかったなどと、反省し、考えるかもしれません。それも大切ですが、夜、寝る前には自分自身を認めてください。褒めてあげてください。

自分の下の名前を呼んで、私であれば、「ゆうすけ、今日も一日、本当によく頑張ったね。」心を込めて褒めてあげてください。

それでは、皆さんも「〇〇〇〇、今日も一日、本当によくがんばったね」

コロナは拡大していますが、外に目をやると新緑が綺麗です。コロナとは関係なく、自然は私達を癒してくれます。



呼吸を意識し、今、ここに集中すると

幸せを見つけることができるかもしれません。

お付き合いいただき、ありがとうございます。

参考図書「いのちと向き合うあなたへ セルフケアで生きていますか？ マインドフルネスを活かして」高宮有介、土屋静馬（南山堂、2018年）