



頑張った！ 瞑想

RESM新横浜睡眠・呼吸メデイカルクリニック副院長（精神科・心療内科医）

臨濟宗建長寺派 林香寺 住職

川野泰周



この大変な状況の中、日々多くの人の命を支えて下さる皆さまに、心から感謝申し上げます。そんな皆さまに、上手にストレスと関わることで、自らの存在を労い、ポジティブな心を生み出す手助けとなる、「頑張ったー！瞑想」をご紹介します。

《瞑想の実践法》

何かにストレスを感じた時、まずその思いを心の中で一度文章化してみましょう。「私は友達から否定的なことを言われてショックをうけて、それが頭から離れない」といった具合です。

次に、その時に感じている感情を、たった一つの単語で表現してみましょう。「怒り」とか「落胆」とか、「がっかり」といったものでも良いでしょう。

さらに今度は、その時に感じている体の感覚を観察して、言葉で表現してみましょう。頭のてっぺんから、足のつま先までさつと観察して、「あ、肩がすごく張っているな」とか「胸が締め付けられ

るみたいにくゅーとずする」といった具合で言葉にしてみましょう。

そこまで出来たら、最後が大切です。大きく息を胸いっぱい吸い込んで、それらの感情を全部吐き出して解放するイメージで、ふーととゆっくり深く息を吐き出しながら、心の中で「頑張った！頑張った！」と何回か唱えてみましょう。小さく声に出して頂いても結構です。

思考と感情と体の感覚という3つの角度から自分のストレス状態を観察することで、それまで没入してしまっていたストレスの状況からいったん離れて客観的な姿勢を持ち、その上でその感覚を吐く息と共に手放して、「頑張った！」という、自身の努力や奮闘をねぎらってあげる言葉をかけることで、自己受容を促します。

《終わりに》

私たちは何かストレスになること、苦しいことを体験したとき、「解決しなくちゃ」と頑張ります。

その繰り返しに疲れ果ててしまうのが、私たちの日常かもしれません。でも時には、自分自身の心を優しくケアしてあげることも、燃え尽きてしまわないためにはとても大切です。そのためにはどんな自分であっても、自分という存在を「受容」する、「自己受容」を意識することが必要なのです。

何か辛いことに突き当たったとき、自らの欠点に気づいたとき、悩みが頭から離れないときなど、いつでも助けになってくれる瞑想法です。是非覚えておいて、日々活用いただきたいと思います。辛い時、苦しい時にご自身の心に「一番の味方となってくれるのは、頑張りを認めてあげる「自分自身」の存在であることを心にとどめていただきたいと思います。

これからもみなさまが健やかで幸せな日々を過ごされますよう、心からお祈り致します。

川野泰周 合掌

