

# マインドフルネス

～ちょっとリラックスして自分らしく過ごしてみませんか～

**宮城学院女子大学**  
**学生相談室**





# 1. マインドフルネスって？

皆さんは、マインドフルネスという言葉を知っていますか？

「マインドフルネス」という言葉は直訳すると「心が満たされている」状態のことで、“今、この瞬間に意識を集中させる”という考えがベースにあります。

マインドフルネスは、「今の瞬間の現実」に常に気づきに向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情にはとらわれないでいる心の持ち方、存在の在り様(熊野, 2011, P70)

マインドフルネスは、仏教瞑想(めいそう)法をベースに編み出され、近年ではGoogleやYahoo!、Facebookなど世界的な優良企業でも実践されています。瞑想(めいそう)などを行い、心を落ち着けることで、ストレスの軽減や集中力アップなどがもたらされるといいます。近年、精神疾患の治療に使われたり、学校でのストレスケアに利用されたりするなど、様々な場面で導入されています。



あれはどうしよう、これもしなくちゃ・ ・ ・ ・ と雑念や無駄な思考がぐるぐると巡って、なんとなく疲れたなあ、集中力がなくなったなあ・ ・ ・ ・ と感じることはありませんか？

そんな方は、ひょっとして脳疲労かもしれません。  
身体よりも脳が疲弊している可能性がある事を知っていましたか？

そんな方は、マインドフルネスを体験してみましょう。  
無駄な思考によるストレスから解放され、脳をしっかりと休息させてリフレッシュできるかもしれません。

また、マインドフルネスをすることによって、集中力が上がって、パフォーマンスが上がる、あるいは、幸福感を感じやすくなるなど研究結果も報告されています。





## 2. やってみよう

### 呼吸の瞑想（めいそう）

心を"今"に向け、意識を集中する瞑想（めいそう）として、「呼吸の瞑想（めいそう）」をご紹介します。

基本は 3つのステップで行います。

ステップ1 「調身」 姿勢を整える

ステップ2 「調息」 呼吸を整える

ステップ3 「調心」 心を整える





# 呼吸の瞑想（めいそう）



1. 背筋を伸ばして、少し骨盤を立てるような感じで座ります。  
目は軽く閉じてください。  
※イスに座って行ってもよいです。

2. 初めは呼吸に注意を向けてみます。  
「吸う」呼吸と「吐く」呼吸、自分の体がしている呼吸を感じ取りましょう。  
※呼吸を感じ取る場所は、鼻先の空気の入り口でもよいですし、お腹や胸の辺りが膨らんだりへこんだりする感じでもよいです。

## 3. 注意がそれでも「呼吸」に戻しましょう

※呼吸に注意を向けていても、考えごとや、雑念が浮かんだりするかもしれません。雑念が湧いた時は、素直にそれを感じて受け入れ、再び今この瞬間に意識を向け、瞑想を続けてください。

1日2回、朝起きたあとと夜寝る前に行うことがオススメです。時間は1回5分でも構いませんが、慣れてきたら30分ほど行ってもよいです。おわったら、ゆっくりと目を開き、少しずつ意識を戻していきましょう。

※精神疾患のある方は、主治医と相談の上、専門家の指導のもとで行ってください。





# 散歩で瞑想



歩きながら行う瞑想です。

1歩ごとに、自身の呼吸や足の裏の感覚、全身の動きなどをよく観察して行きましょう。

歩くときは、「左足、右足、左足、右足…」と足の動きを感じて頭の中で言葉を言いながら確認してみます。

慣れてきたら、日差しや風の感覚を楽しみながら、時には、鳥のさえずりに耳を澄ましてみましょう。

歩きながら瞑想をできるようになれば、日常的に瞑想を継続しやすくなります。





# 食事で瞑想



食べながら行う瞑想です。会話せず、テレビもつけず、ゆっくりと食事のみに集中していきましょう。

すぐに箸を開かず、まずは今日の食材をゆっくりと観察してみます。色とりどりの野菜、揚げ物、ご飯の一粒一粒までじっくりと見て見ましょう。



自分は何を食べていて、それがどんな感じなのか、ときには真剣に向き合ってみましょう。五感を研ぎ澄まして、食べ物をきちんと認識する。その見た目、におい、口の触感、噛んでいる音、その味、のどの奥に流れていく感触。それらの感覚に意識を向け続けることで、心ここにあらずのまま自動的に食べていた習慣に気づき、食べるという行為の奥深さが現れてきます。感謝の気持ちも自然に生まれてくるでしょう。食べ物が自分の身体をつくり、自分の心にも作用することを自覚することができます。

1食30分～が所要時間の目安となります。





## お茶で瞑想



食事よりも手軽にできるものとして、  
ドリンクング瞑想があります。

お茶やコーヒーを飲むときに、意識を集中して飲んでみましょう。  
香りや熱さ、のどを通り抜けていく感覚もあるでしょう。  
時間がなければ、数口だけでもその感覚に没頭してみても、心と身体  
のつながりやバランスを取り戻すことができます。

勉強の合間などにすると、リラックスできるかもしれません。





### 3. 暮らしの中で実践できる！

## 『マインドフルネス』



マインドフルネスでは座って呼吸の瞑想を行うことを基本としていますが、「今」という瞬間に集中することができれば、たとえば通学中や家事をしながらでも気軽に実践することができます。

その際は、以下のことを意識しながら行うのがポイントです。

① 視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚など「五感」を活用する

② 雑念が浮かんできたら“無”になろうとせず、

「ありのままを受け止め、気持ちを客観視する」

雑念は否定せずに「今、自分はこうゆうことを考えているな」と気付き、ありのままを観察することがポイントです。

それでは、具体的にどのようなシチュエーションに応用できるのか、さっそく実践方法を見ていきましょう。





## 料理



なんとなくイライラしていたり気分が落ち込んでいる時に「料理」をすると、なぜか心が落ち着いたり、気持ちがスッキリすることがありませんか？

実は『マインドフルネス』を実践するのにとても有効な作業だと言われています。

無心でキャベツを切るなど野菜を切ったり、火を使って調理している時には、目の前のことに自然と意識が集中していますよね。

さらに、味・香り・盛り付けなどに気を配り、自分が作っている料理と向き合うことで「今」という瞬間に意識が集まります。

“瞑想”という言葉の定義に「何かに心を集中させること」というものがありますが、料理中は無意識のうちに心を集中させている状態です。

最近ストレスが溜まってきたな…と感じたら、いつもよりちょっと手間のかかる料理をして、脳をリフレッシュさせてみませんか？





## 掃 除



「掃除」は、やはりマインドフルネスにおいて効果的なエクササイズだと言われています。

ポイントは、窓や床など“掃除をする対象”に意識を集中させることです。たとえば床掃除の場合には、床の質感や感触に注意を払い、さらに掃除をしている時の姿勢など、自分の状態にも意識を向けます。

五感を通して「今」という瞬間に集中することで、お部屋を綺麗にしながらマインドフルネスを実践することができます。

日々少しずつやっていくことで、心もお部屋もすっきりしてみましよう。





## 皿洗い・お風呂掃除・歯磨き



日々の生活の中で、一見 面倒だと皿洗いやお風呂掃除。さっさと済ませたいとも考えず、ただ手を動かしてひとつひとつ食器、浴槽を丁寧に洗ってみましょう。その瞬間瞬間に没入して、淡々と自分の動きを観察していけば、家事もまたマインドフルネスの実践になります。

歯磨きも、歯を磨くときに口の中や手の動きに注意を向けて、少しゆっくりとブラッシングしてみましょう。鏡で歯を見ながら磨いて、視覚も活用するのも良い方法です。





## 手洗い



今は、コロナ感染予防のためにもこまめな手洗いは欠かせません。注意深く（マインドフルに）丁寧に手を洗うこともマインドフルネスのひとつの実践方法です。

サッと手早く手を洗うのではなく、深呼吸して、手に意識を集中させて、指の一本一本、手のひら、手の甲をよく見て、心を配って洗ってみましょう。

衛生的なだけでなく、毎日何回も落ち着きと安らぎに浸ることが出来ます。





## 4. おわりに



日常生活の中で、ちょっと姿勢を正して、ゆったりとした呼吸の中で、今ここに集中して、目の前のことを丁寧に味わってみる生活を始めてみませんか。

例えば、寝る前に、シャワーを浴びている時にも実践できます。まずシャワーを浴びる時にお湯の温度を感じながら、身体にお湯が当たる感覚やシャワーの音に意識を向けます。気持ちが良い時にはその心地よさに浸り、心と身体がリラックスしている感覚を大切にしましょう。この時も呼吸(とくに“吐く息”)を意識しながらおこなうと、ストレス軽減にもつながるそうです。

継続していくことで、なにかにとらわれていた心はニュートラルに戻り、心と体も穏やかに調和していきます。日々意識して続けることで気付かぬうちに、**今を大切に、ていねい生きること、そして自らに優しさを向け、大切な人たちを慈しむ心の在り方を、もたらせてくれるかもしれません。**



# 参考・引用文献

---

- ・ NHK健康チャンネル 記事 「不安をやわらげる効果に期待！マインドフルネスとは」 2021年2月19日掲載
- ・ 熊野宏昭 (2011). マインドフルネスそしてACTへ 二十一世紀の自分探しプロジェクト 星和書店
- ・ マインドフルネスjp 「川野泰周さんが提唱するマインドフルネスとは」  
<https://mindfulness-jp.info/3017>
- ・ 日常のマインドフルネス  
<https://bemindful.co.jp/daily>
- ・ 「マインドフルネス&スキーマ療法」 2016年 伊藤絵美著 医学書院

