



マインドフルネスを実践すると

自分への思いやり & 生活の満足度が向上 (Shapiro et al., 2005)
自己批判的な治療者は、患者に対しても批判的
自己受容的な治療者は、患者に対しても受容的
注意を集中させる & 注意を戻す能力が向上 (Jha et al., 2007)

共感力が向上 (Shapiro et al., 1998)

何か問題が起こった時

- 私たちの脳は、その解決方法や対策を（無意識に）考える
→ 自動操縦状態（脳のアイドリング）
- すきま時間に知らないうちに脳みそをたくさん使う
→ 脳みそのオーバーヒート
- 1日1回は脳みそを休める時間が必要

じぶんは
ダメだなあ

あの時ああして
いれば
よかったのかな

自動操縦状態+反すう

マインドフルネスをすると
脳みそが休まってすっきりするぞ

マインドフルネスを学びたいなら「最高の休息法」という本がお勧めだぞ



マインドフルネスの方法

①呼吸法

背筋を伸ばして瞼を閉じて、呼吸に集中する。息を吸うときに、おなかのふくらみを感じながら「ふくらみ、ふくらみ」、息を吐くときに「ちぢみ、ちぢみ」と心の中で唱えてもいい。何か考えが浮かんだら、「今、私は〇〇と考えている」と客観的に認識し、「戻ります」と唱えて、また呼吸に集中する。息を吸う感覚、おなかや背中に空気が入る感覚を精一杯感じる。痛みや悲しみなどが生じたら、それを判断せずに感じ、また呼吸に意識を戻す。



②好きなことに没頭する

- 大きな声で歌う
- 早口言葉を間違えずに唱える
- コーヒーや紅茶を真剣に煎れる
- 全神経を集中して楽器を弾く
- 水を飲むときに水がのどを通す感覚を認知してみる
- プラモデル、パズルを組み立てる
- 好きな人のことを想像してみる
- バードウォッチングをする
- 自然の音源を聞きながら深呼吸をする
- ギューツと握りこぶしを作る
- 好きな人とお茶をする

