

No.4

「不安やストレスを和らげる。マインドフルネス①」

みなさん、こんにちは。駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。



今年も最後の月、師走となりました。師走の由来は諸説ありますが、昔は年末になるとお坊さんが各家を回ってお経を読む習慣があったことから、「お坊さんが走り回る忙しい時期」という意味で名づけられたという説があります。

みなさん、冬休みはどのように過ごす予定ですか。クリスマス、年越し、正月、実家や親せきの家に帰省する方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

忙しく活動しているとあっという間に過ぎ去っていきそうなそんな時期だからこそ、たまには立ち止まって今この瞬間を感じることも大切です。そこで今回は、「今この瞬間のありのままの体験を大切にする」マインドフルネスを紹介したいと思います！

マインドフルネスってなに？



何となく聞いたことはあるけど、瞑想みたいなもの？

マインドフルネスは、元々仏教の瞑想から着想を得てできたという背景があるため、瞑想みたいなものという認識は半分正しいですがちょっと違います。

マインドフルネスとは「今この瞬間の体験（周囲の環境や自分自身の反応）に気づき、ありのままを受け止め、味わい、手放すこと」です。



うーん、難しいなあ…。

確かに分かりにくくて難しいですね。では、ちょっと質問です。

今日家を出てから学校に着くまでの街中の風景や周囲の様子を覚えていますか？



いつもイヤホンで音楽を聴いたり、動画を見たり、昨日のバイトのことやこの後の授業のこととか課題のことを考えたりしながら、身体は勝手に学校に向かっている感じなので、そういえばあまり気に留めたことがないです。



そうですね。携帯で音楽や動画を見ていたり、頭の中では昨日のことや今後のことなどずっと考え事をしたりしていて、通学中の外の様子は見ているようで、見ていなかったりします。

マインドフルネスは、そんな通学中のその瞬間をありのままに体験するものです。



マインドフルネスとは、学校に向かって歩いているまさに今その瞬間の“自分の歩き方”や“足の力の入り方”、“肌寒いと感じる感覚”、“服が肌に触れる感覚”、“季節を感じるような風景”、“周囲の人々の様子”や“走り去っていく車”、“電車での揺れる感覚”や“車窓からの風景”、“今自分が考えていること”など 今その瞬間のことに気づき、受け止めることを大切にするというものです。



マインドフルネスの大切なポイント

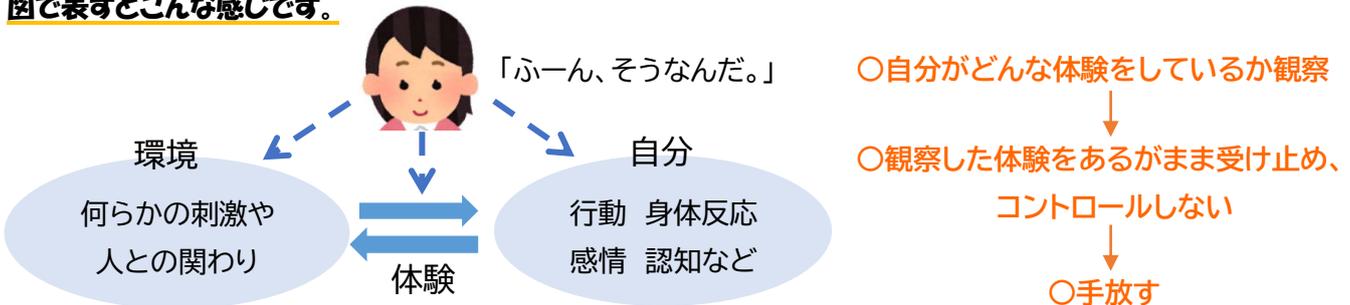


今その瞬間の周囲の様子や自分がどんなことを感じているのかに気づき、受け止める感じでしょうか。でも、「ありのままを受け止め、味わい、手放すこと」というのはどういう意味ですか？

難しい表現ですね。たった今体験中に感じていることや考えていることを第三者の視点で観察して、それに対して否定や評価をせず、その体験が自然と消えていくままに任せるという意味です。



図で表すとこんな感じですよ。



引用：伊藤絵美 (2016). ケアする人も楽になるマインドフルネス&スキーマ療法 BOOK I 医学書院



マインドフルネスのポイント

① 第三者視点の自分：「〇〇な自分がある」

例：今日はバイト行きたくないな。⇒ 今日のバイト行きたくないと思っている自分がある。

② ポジティブなこともネガティブなこともありのままに受け止めて、否定や評価をしない。

例：バイト休みたいなんて思っちゃだめだよな。⇒ バイト休みたいって思っているんだね。

③ 自然と消えて行くままに任せる。

例：今日友達と遊ぶ約束があって、楽しみだな…あ、でもその後バイトあったっけ…そろそろ電車が来るかな。今日は座れるといいな…人が多くて圧迫感があるな…。

このように体験や反応は次々と現れては消えていくので、その消えるのに任せてさようならをします。



なるほど…今まで言葉だけでよく知らなかったマインドフルネスについて、少し理解できた気がします！

いかがだったでしょうか。今回の説明だけでは、いまいち分からなかったという人もいらっしゃるかと思います。マインドフルネスは理屈だけでは分かりにくく、実際に行うことでより理解できるものだと言われています。そこで次号では、マインドフルネスのメリットとその実践方法についてご紹介しますのでぜひご覧ください！



駒沢女子大学・短期大学 学生相談室

☎ 042-350-7231 (学生相談室直通番号)

相談時間：平日 10:00～17:00

受付時間：平日 09:30～17:30

(木曜日のみ 10:00～17:00)

受付方法：学生相談室に直接来室、または電話で予約



大学館(10号館)地下1階 保健室の隣

