

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。

今回は、「今この瞬間のありのままの体験を大切に」マインドフルネスについて説明しました。今回は、その続きとして、日常でできるマインドフルネスの実践方法とその効果についてご紹介します。

後期も終わり長い春休みに入りますね。みなさんは、資格勉強やバイトなど何か春休み中にやりたいなと思っていることはありますか？目標に向けて頑張る中で、時に思うように計画が進まなかったり、先のことを考えて不安やストレスを感じることもあるかもしれませんね。マインドフルネスは、そんな時の自分を客観的に見る練習をすることで不安やストレスを和らげる効果があるとされています。

まずは前回説明したマインドフルネスについて簡単に振り返ってみましょう。

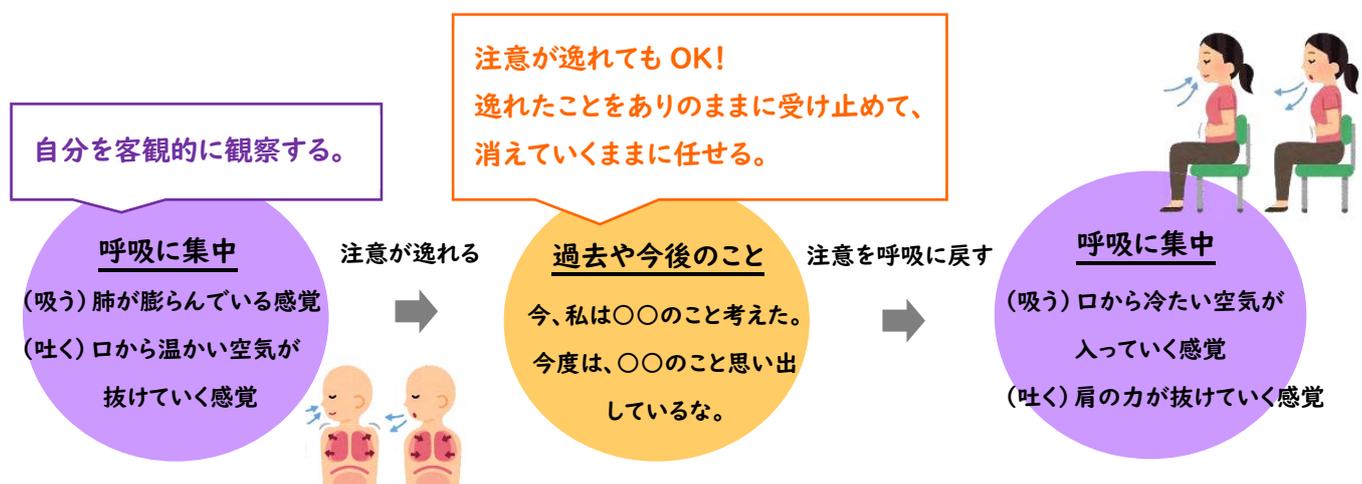
マインドフルネスとは、今その瞬間の“歩いている時の足の力の入り方や感覚”、“周囲の人々の様子”、“今自分が考えていること”など**今その瞬間のことに気づき、受け止め、味わい、手放す**というものです。

(⇒詳しくは**学生相談室便り No.4**でも紹介しています！)

マインドフルネスの実践方法の一つに「呼吸法」があります。そこで今回は呼吸法のやり方についてご紹介します。マインドフルネスは実際にやってみることでより理解しやすくなります。まずは5分間だけでも大丈夫ですので、ぜひ試してみてください！

呼吸法

椅子や床に座って目を閉じ、故意に早くしたり、ゆっくりしたりせず、自然なペースで呼吸をしましょう。そして自分がどんな呼吸をしているのか、呼吸するときどんな感覚があるかなどに注目しましょう。途中呼吸から注意が逸れて、考え事をしたらそのことを受け止めて、手放し、また呼吸に戻ります。



いかがだったでしょうか。たった5分でも呼吸に注意を向け続けるのは難しかったのではないのでしょうか。私たちの脳は、昨日のことや今後のことを絶えず考えています。呼吸法は、「今(呼吸)」に集中し、今の自分を観察する練習です。そうすることで、集中力が上がり、自分の状況を客観的に見る力がつくと言われています。

マインドフルネスの効果をすぐに実感するのは難しいかもしれませんが、継続することでより効果を実感しやすくなると言われています。そこで日常生活の中で、マインドフルネスに過ごす方法をご紹介します。簡単に続けられそうなものを集めたのでぜひ試してみてください。

日常生活の中でできること

1日に5分だけでもその活動に意識を向けてみよう。

外出するとき…

一步一步、地面を歩く足の裏に意識を持っていく。
肌寒い感覚、周囲の人の様子や街路樹の様子、車の音などを観察してみる。
途中、過去や今後のことを考えたら、それに気づき、受け止め、自然と消えていくのに任せて、再び歩きや周囲の様子に意識を向ける。



お昼ごはんの時間に…

カレーをスプーンですくった時の感覚や触感、コーヒーの香りや見た目、味、温かさなどを味わう。
「コーヒーって真っ黒かと思ったら、意外と茶色いな…いい香り、落ち着くな…けどまだ熱いな」などいろんな体験や反応が次々と現れては消えていくその流れに任せてさようならをする。



歯磨きするとき…

テレビや動画を見ながらではなく、歯磨きそのものに注意を向けてみる。
歯磨き粉の色、見た目、味、歯ブラシが歯にあたる感覚や口いっぱい泡が溢れている感じなど。
途中、他のことに注意が逸れたら、そのことに気づき、受け止め、自然と消えていくのに任せて、再び歯磨きに戻る。



お風呂に入るとき…

湯船につかり(入浴剤を入れてみてもOK)、その香りや色、入浴剤が溶けていく様子、お湯の波打つ様子、身体が温かくなっていく感覚などを観察してみる。
途中で、他のことに注意が逸れたら、そのことを受け止め、自然と消えていくのに任せて(お湯の波に揺られて遠くにその思考が流れるイメージでもOK)、再び入浴に意識を向ける。



このように、日常生活にマインドフルネスを取り入れ習慣化していくことで、「今、私は不安に感じているんだ」「今日はちょっと気分が落ち込んでいるな」など、自分が何を感じているかに気づき、自分への理解が深まります。またそれをありのままに受け止めることで、「最近無理しているから、もう少し自分のこと優先してあげよう」「今日は早めに寝よう」など、不安やストレスへの向き合い方や対処法を考えられるようになり、それが自分自身を大切にすることにつながるのです。



いかがでしたか。今回はマインドフルネスの実践方法について紹介しました。実践できそうなものがありましたら日々の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？もし、どうしてもネガティブなことばかり考え続けてしまうなどありましたら、誰かに話してみることも大切です。そんなときはぜひ学生相談室を利用してみてくださいね。

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

