

◆ マインドフルネスって、どんなもの？

- 「マインドフルネス」は、ストレスを低減する健康法として、注目されています。また、医療においても用いられる手法となっています。
- 具体的には、「自分を観察する方法」、「いま、この瞬間に、心を向ける方法」と言えます。心が「いま、ここ」に向けられている状態が、マインドフルな状態＝マインドフルネスです。
- マインドフルネスを得るための代表的な方法は「瞑想」です。そのルーツは、2500年前のブッダ釈尊の教えにさかのぼると言われています。ブッダ釈尊の瞑想法は、時を経て、精神世界への関心が広まった1960年代以降に欧米でも広まりました。
- 分子生物学者・医学者であり、仏教を信仰していたジョン・カバット・ジン博士は、この仏教の瞑想法が痛みを和らげる効果があるのではないかと考えました。そして、仏教の難しい言葉や奥義をわかりやすく言い替えてプログラム化し、瞑想とヨガを組み合わせ「マインドフルネスストレス低減法」を開発しました。
- 人間の心は簡単に「いま、ここ」から離れて迷走します。そして、過去や未来について必要以上に思い悩むこと（雑念）によって、ストレスが生じます。そのようなストレスを低減させるために、「いま、ここ」に意識を向けることで、迷走状態から抜け出すことを目指すのが、マインドフルネスです。

※ ここで扱う瞑想は、気持ちを落ち着けて無心になることを指します。本誌で触れられている瞑想やヨガは、いずれもそのルーツは伝統的な宗教的修行法ですが、現代では宗教性からは切り離された形で、一般化されています。健康法として広く親しまれるだけでなく、医療においても用いられ、エビデンスが蓄積されていっています。

◆ マインドフルネス瞑想を実践してみよう！

(0) 準備

瞑想をするために、できれば静かな環境を用意しましょう。自然の音のような音源があれば、それを流しながらでもOKです。

(1) 背筋を伸ばして、両肩を結ぶ線がまっすぐになるように座り、目を閉じる

「背筋が伸びてその他の体の力は抜けている」楽な姿勢を見つけて下さい。正座でも、椅子に座っても、あくらなどのように足を組んでもよいです。

(2) 呼吸を、あるがままに感じる

呼吸に伴って、おなかや胸が膨らんだり縮んだりする感覚に注意を向けます。心の中で、「（おなか・胸が）膨らみ、膨らみ、縮み、縮み…」などと実況放送のようにつぶやくと感じやすくなります。

(3) 湧いてくる雑念や感情にとらわれない

ただ呼吸を感じるというのは単純な作業なので、雑念が浮かんでくることが多いです。雑念が浮かんだら、「雑念、雑念…」と、また、怒りの感情が湧いたら「怒り、怒り…」などと心の中でつぶやく、それから、「戻ります」と唱えて、呼吸に注意を戻します。

(4) 体全体で呼吸するようにする

次に、注意のフォーカスを広げて、「いま、ここ」の体全体の感覚をとらえるようにします。体全体で呼吸をするために、吸った息が手足の先まで流れ込み、吐く息が体のすみずみから流れ出ていくように感じながら「膨らみ、縮み…」と心の中でのつぶやきを続けます。

(5) 体の外にまで注意のフォーカスを広げていく

さらに、自分の中で勝手に湧きおこる思考、感情、体の感覚、記憶や、自分を取り巻く音や光、温度や湿度など、あらゆるものに注意を向けて、同時に感じ取っていきます。

(6) 瞑想を終了する

まぶたの裏に注意を向け、そっと目を開けていきます。伸びをしたり、体をさすったりして、ふだんの自分に戻ります。

* 最初は、1回5分程度から始めてみて、慣れてきたら15分、30分…と時間を延ばして見て、自分が気持ち良いと感じる長さを見つけていきましょう。

* 関心のある方は、学生相談室にお声掛けください。基本的な練習をご一緒にいたします。



◆ マインドフルネスが目指す心のあり方

- マインドフルネス瞑想を行う中で、自分を取り巻く「いま、ここ」の全体に気を配って、同時に感じ続けていると、ほかのこと（雑念）を考える余裕がなくなります。そうすると、「私が、」「僕が、」という自己中心的な思考が作り出す怒りや不安などの感情も、小さくなって残らなくなるでしょう。
- 日常生活でも、このように物事を俯瞰して、客観的にとらえることができれば、だいたいのことは小さな、とるに足らないことと思えたり、ほかにも解決策や考え方があることに気づいたりして、心に余裕が生まれるものです。
- 瞑想に慣れないうちは、雑念が浮かびやすく、気が散っては、戻ろうとする努力がたくさん必要になるでしょう。でも、練習を続けていくと、だんだん努力が必要なくなっていくます。とくに瞑想をしていない日常でも、「いま、ここ」にとどまれる時間が増えていきます。そうして、自分の中に何が起きているのかを冷静に観察できるようになると、どう対処すればよいのかも分かります。たとえば、ストレスがたまっていると気づければ、「少し休んだ方がいいかな」と思うことができますし、また、たとえば、失敗を繰り返す行動に気づければ、「次からはこうしよう」と考えることができます。そのようにして、自分の行動を選択できる自由が手に入るようになります。
- マインドフルネス瞑想を繰り返し練習することで、自分の行動を選択できる自由が手に入るようになります。あきらめずに、気長にしばらく続けてみましょう。学生相談室でもお手伝いいたします。



文献
・熊野宏昭、伊藤絵美 NHKスペシャル取材班2017『「キラーストレス」から心と体を守る！マインドフルネス&コーピング実践CDブック』主婦と生活社

・厚生労働省Webサイト『瞑想』『ヨガ』

<https://www.ejim.ncgg.go.jp/pro/overseas/c02/07.html>

https://www.ejim.ncgg.go.jp/doc/doc_e03.html

◆ 学生相談室では…

- ▶ あなたご自身の心配なこと、気になることについてご相談に応じています。
- ▶ 身近な人に関する心配なこと、気になることについて、ご相談に応じています。
- ▶ 必要に応じて、医療機関など外部の治療・相談機関をご案内します。

プライバシーは固く守ります



京都女子大学 学生相談室 (Y校舎 地下1階)

(所在地) 〒605-8501
京都市東山区今熊野北日吉町35
(電話) 075-531-7075
(時間) 月～金 9:00-11:00, 12:00-17:00
土 9:00-12:00

発行: 京都女子大学 学生相談室

(2020年7月作成)

やってみよう！ マインドフルネス



京都女子大学
学生相談室

