

マインドフルネスって一体何？

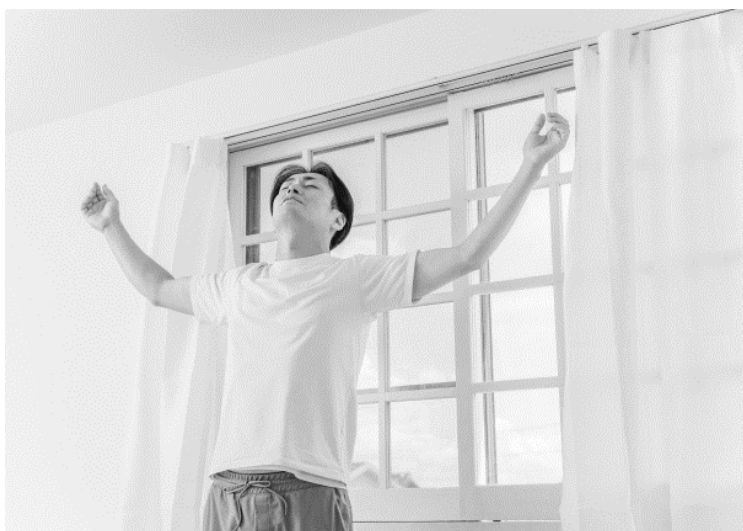
マインドフルネスとは？ *1*2

正式には「マインドフルネスストレス軽減プログラム」で、米国マサチューセッツ大学医学部のジョン・カバット・ジン博士によって広められた心理学的治療法の一つです。病院での治療法でしたが、現代人の多くの方が抱えている仕事、家庭、経済（お金）に関する様々なストレスに対しても効果を発揮することがわかり、マインドフルネス瞑想法として日本でも企業や教育機関に導入されています。

マインドフルネスで得られることとは？ *1*2*3

マインドフルネスとは、仏教にある瞑想をルーツにしており『意図的に、この瞬間に、価値判断にとらわれることなく、自身に注意を向け、気付ける状態』という意味です。

瞑想の効果は、脳の疲労が減り、集中力や想像力、幸福感の高まりがあります。また最近の研究では、マインドフルネスの実践で大脳皮質の活動の改善や、海馬（記憶中枢の一つで、認知症になると萎縮してしまう部分）の萎縮速度が遅くなるという報告もあります。



マインドフルネスを実践できるのか？ *1*2*3

マインドフルネスを身に着けて、効果を得るには日々の実践が不可欠です。慣れるまでは時間もかかりますので、マインドフルネスをまずは毎日楽しむという形から入っていくことをおすすめします。今回は、マインドフルネスの基本のき、呼吸に集中するという方法を紹介합니다。

呼吸に集中する

- ① 床にあぐらをかいて座ります。
- ② 姿勢を整え、両肩の力を抜いて目を閉じましょう。
- ③ 鼻から吸って、鼻から吐く腹式呼吸を行います。
- ④ キーワードは「1. 何も考えない」「2. 考えはじめたら呼吸に集中」。
- ⑤ お腹の中心に意識を向け、呼吸中のお腹の膨らみとへこみを感じます。
- ⑥ 何も意識せず、呼吸のみに集中します。これをまずは1分間、徐々に5分間程続けましょう。
- ⑦ 終了時に、少し大きめの呼吸を意識的に行なって、全身でもう一度呼吸を感じます。

* 1 : 山本 和美. マインドフルネスのアプローチ:一身体から心へー. 心身医学 61(6).2021

* 2 : 藤後 栄一. 看護学生を対象とした課題遂行時の脳波に及ぼすマインドフルネスの影響: ランダム化比較試験. 看護理工学会誌9.2021

* 3 : Piotr Feliks Grzywacz .New ELITE.大和書房.2018

文責) 廣瀬聖一郎【理学療法士】