

健やかな笑顔と生活を応援する

en effet 11

2017
NOVEMBER

[アンネフェ]

インナーケアで、
もつと美しく。



幸せなエイジング。

ASTALIFT

マインドフルネスで ストレスケアをはじめよう

対人関係や後悔、未来への不安など、私たちが日ごろ生活するうえで避けては通れない「ストレス」。今回はストレスの対処法として、世界で注目されている「マインドフルネス」についてご紹介します。



監修 長谷川明日香さん

東京マインドフルネスセンター/ディレクター。法政大学卒業後、医療法人和楽会に勤務。ヨーガ療法学会 ヨーガ講師養成講座修了。マインドフルネス創始者 ジョン・カバットジン博士「MBSRワークショップ」修了。日本マインドフルネス学会会員。

余計な考えにとらわれず 「今」に意識を向ける

過去や未来のことを考え過ぎると、心配や不安でネガティブな感情にとらわれてしまいがちです。人によってストレスの要因はさまざまですが、左図のように引き金となる刺激「ストレッサー」が加わると、心や体に「ストレス反応」が現れます。マインドフルネスは、「今、ここ」だけに意識を集中させることで、心の安定をはかり、ストレスへの対応力をアップさせ

る方法です。ストレスにうまく対処できるようになれば、心も体も健康的に過ごせるでしょう。マインドフルネスの中でも特に知られている「瞑想」は、脳の活性化や創造性の発揮にも効果があることから、世界中の多くの企業が研修プログラムに取り入れ始めています。今注目のマインドフルネスを実践して、ストレスにうまく対処する方法を身につけましょう。

ストレッサー

- 苦手な知人
- 生活環境の変化
- 嫌なメールの返事
- 仕事のミスの処理 など

ストレス反応

- 気分が落ち込む
- 疲労感が抜けない
- 食欲がなくなる
- 怒りっぽくなる など

言いたいことが言える自分になるには



ストレスの原因として多いのが、対人関係。「思っていることがうまく伝えられない」など、人とのコミュニケーションが苦手な人は「鏡に向かってその場面を思い出し、言いたかったセリフを口に出して3回言う」のが効果的です。自分の気持ちを伝える訓練になるでしょう。

心を“今”に集中させる

実践! マインドフルネス

気持ちが不安定になると、落ち込んだりイライラしたり、さまざまな反応が現れます。マインドフルネスを生活に取り入れて、心をすこやかに保ちましょう。

① 自分を客観視する

ネガティブな考えにとらわれたときは、「～と考えた」という言葉を付け足してつぶやいてみましょう。思い込みと現実を切り離し、客観的に物事を考える習慣が身につきます。



こんなときに

- ・ 過去や未来のことをネガティブにとらえてしまう

② 音探しストレッチ

風の音や鳥の鳴き声など、環境音に意識を向けて集中力を高める方法です。まずは1種類の音を集中して1分間聞き続け、1分間経ったらほかの音を聞きます。5～6種類の音で試してみましょう。



こんなときに

- ・ 気が散りやすい
- ・ 気持ちを切り替えたい

③ マインドフルネス瞑想

呼吸をしている体の動きを感じながら行う、基本の瞑想です。呼吸はコントロールせず、自然のままに任せましょう。雑念が浮かんだら無理に消そうとするのではなく、その存在を受け止めます。最初は10分間を目安に行いましょう。

目を閉じて息を吸います。胸やお腹が膨らむ動きを感じながら、心の中で「膨らみ、膨らみ」と実況します。



今度は、息を吐きながら胸やお腹が縮むのを感じながら、心の中で「縮み、縮み」と実況します。



POINT

- すわり方**
あぐらでも正座でも、楽な姿勢がベストです。
- 姿勢**
背筋を伸ばして、肩の力を抜きましょう。

こんなときに

- ・ 注意力が散漫になっている
- ・ 感情がコントロールできない

まとめ ストレスに負けない自分を手に入れましょう

心をうまくコントロールできれば、ストレスに冷静に対応できるようになり、気分も楽になるという好循環が生まれます。気持ちがモヤモヤしたらぜひ、マインドフルネスを試してみてください。

次号のテーマは「温活を始めてスリム体質に!」です。お楽しみに!!