

いまがいちばん輝いてる!

# 毎日が発見

*Mainichi ga Hakken*

11

November  
2017

No.166

特集

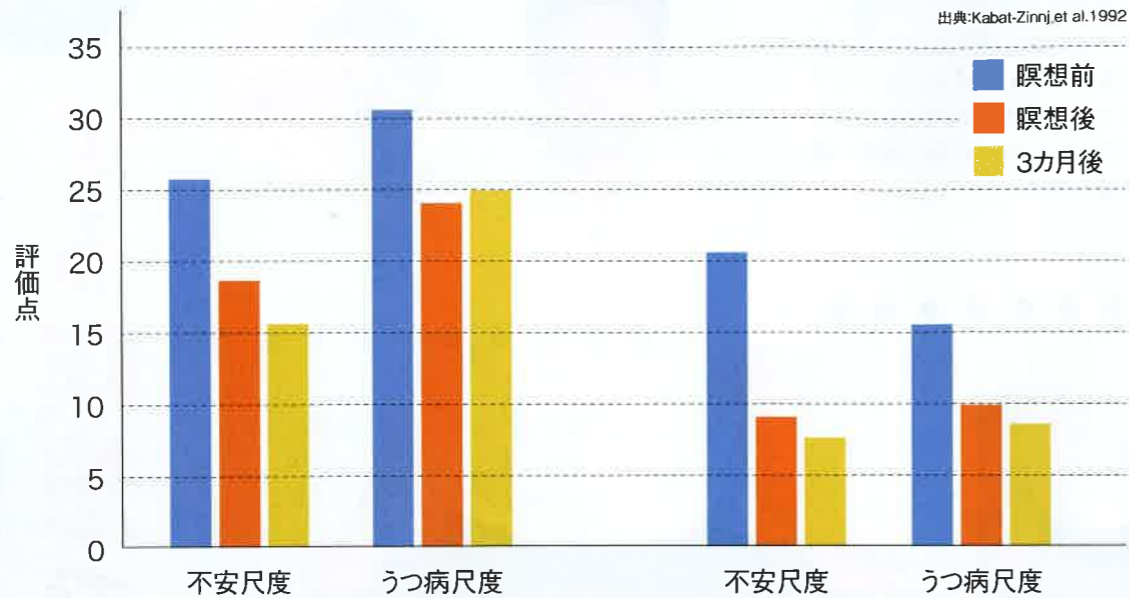
すっきり気持ちいい!

## 「厄落とし」片付け&大掃除



## 瞑想による不安・抑うつ改善結果

不安障害やうつ病などの人が8週間の瞑想プログラムに参加し、ハミルトン方式とベック方式の2つの方法で評価した。



### ハミルトン方式での採点

うつ病患者の状態を検査者が客観的に評価。瞑想後は不安感、うつ病の症状ともに改善がみられ、3カ月後も効果が継続している。

### ベック方式での採点

うつ病患者自身の自己評価。不安感、うつ病の症状ともに改善し、3カ月後も効果が継続。特に、不安感の減少が顕著だといえる。

## 瞑想(マインドフルネス)を行うときのコツ

### 考え事を手放す時間をつくる

人はいつも未来のことを考え気持がふわふわする。それを「いまこの瞬間」に引き戻し、考え事を手放して「いま」にとどまる。

### 判断を加えずありのままを受け入れる

すぐに価値判断しないで、嫌いなものも拒絶せずにそのまま受け入れる。新しい情報が入ってきて、思いがけない発見につながる。

### 客観的に物事を見る

冷静なもう一人の自分をつくり、いま、自分がどんな状態なのかを意識的によく観察する。体の隅々にまで注意を向けるようにする。

次ページから紹介する四つの瞑想。それぞれの効果は同じです。自分に合ったいくつかの瞑想を続けましょう。

「瞑想は、最初は1日3分から始めてみましょう。毎日の生活に組み込んで次第に時間を増やし、1日合計で30〜40分ほど行うのが理想です」  
 上のようなコツを踏まえて行います。途中で雑念が湧いてきても、それにとらわれず瞑想に戻ることが重要です。  
 「脳は筋肉と同じで、瞑想を続けられれば鍛えられ、やめると元に戻ってしまいます。脳と心の健康のためには、継続して行うことが大事です」

「瞑想は、最初は1日3分から始めてみましょう。毎日の生活に組み込んで次第に時間を増やし、1日合計で30〜40分ほど行うのが理想です」  
 上のグラフのように、瞑想は不安やうつの改善に役立つことが証明されています。認知症にも有効だという研究もあります。  
**始めは3分から、慣れたら時間を増やす**

## 小さくなった「海馬」の機能が瞑想で回復

### 情報処理を担う

ぜんとうよう ぜんとうぜん ひ しつ  
前頭葉(前頭前皮質)

### 自己認識の重要な働きをする

こうたいじょうかい ひ しつ  
後帯状回皮質

### 体の感覚や自己の見方に変化を与える

とう 島

脳の断面図

### 感情を左右する

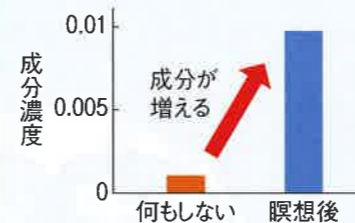
へんとうたい  
扁桃腺

### 記憶の蓄積をする

かいば  
海馬

記憶の司令塔として記憶の取捨選択を行う。また隣の扁桃腺と連携して感情を調節する。

瞑想後、海馬の成分濃度が上昇



出典:Psychiatry Research: Neuroimaging 191(2011年)

### ストレスを受けた海馬が復活

海馬はストレスを受け続けると縮小し、機能が低下することが分かっています。ハーバード大学の論文では、毎日20分間の瞑想を8週間行うと、瞑想しなかった人と比較して、海馬の成分濃度が約5%増量したと報告されています。

### 瞑想を行うことで脳の状態に変化が

不安やストレスを減らして、心を平穏に保つ瞑想「マインドフルネス」が注目されています。世界的なIT企業の社員研修にも取り入れられ、仕事の効率が上がったという報告もあります。「最新の研究でマインドフルネス(瞑想)は脳に良い影響を及ぼすことが分かってきました」と長谷川洋介先生は話します。  
 脳の前頭前皮質、後帯状回皮質、海馬など、上図のような部位が、瞑想によって活発に働くことが明らかになりました。特

### 長谷川洋介先生

はせがわ・ようすけ 東京マインドフルネスセンター長・ディレクター。法政大学経済学部卒業。日本マインドフルネス学会会員、鍼灸師。共著『知識ゼロからのマインドフルネス心のトレーニング』(幻冬舎)などがある。



1 記憶中枢の「海馬」が活性化  
 脳にいい！かんたん瞑想