

今の自分に気づく「マインドフルネス瞑想法」
自宅でオフィスで実践してみよう

「マインドフルネスの考
え方や実践法を知り、その
エッセンスを活用すると、
自分を客観的に見つめるこ
とができるようになります。心
に余裕が生まれやすくなります。その
結果、仕事でも、子育てに
おいても、生活や学習が
「スムーズ」と語るのは、長
谷川明日香さん。

「マインドフルネスは、
今、その瞬間、瞬間に意識
を向け、集中する心のト
レーニングです。線はな
くて点で今をみる」と、不安
や恐れがなくなる瞑想。瞑
想中には、自分の心やカラ
ダの状態を観察して、自分
の内側から起きている感覚
を大切にしましょう。何度
も繰り返すことで、穏やか
な心や動じない心(瞑想状
態)、集中力が身につけら
れます。」

5分でもOK

基本編

まずはコレ!

座る瞑想

- ①座り方: 座布団やクッションの上に、
座骨を立てて座り、あくらの姿勢に
なり、座禅を組む。両足を互いの太
ももの上に乗せるのがつらいときは、
片足だけでも、足をのせなくてもOK。
- ②座骨と両ひざに均等に体重がのるよ
うに、体を前後左右に揺らし、安定
して座れるポジションを決める。
- ③肩の力を抜いて、手はおへそ下あた
りて、円をつくるように合わせる
(右手が下)。
- ④呼吸は鼻で行う。いつも通りの呼吸
に意識を向ける。

頭頂部で天井を刺すよ
うなイメージで、背筋
をまっすぐに

呼吸は鼻で。自然な
呼吸を観察し続け
て、だんだんと深ま
る呼吸を味わう

目線は斜め前方、
1メートル先の床
に視線を落とす。
半眼で見るような
感じ



初めての人は、まずは
5分間呼吸を続けてみて

「瞑想中にはいろいろな考えが浮
かんたり、感覚に気づいたりし
ますが、それにこだわらずに受
け流していきましょう。考えにと
らわれてしまったら、呼吸に注
意を戻します。繰り返すうちに
集中できるようになり、心が静
まってきます。最初は5分くら
いから始めて、慣れたら時間を
長くしていきます」(長谷川さん)

教えてくれたのは…



東京マインドフルネス
センター ヨーガ講師
長谷川明日香さん

心療内科の赤坂クリニックが開設
した同センターで、ヨーガと瞑想
のプログラムを担当。ヨーガ療法
学会ヨーガ講師養成講座修了。ヨ
ーガ療法学会会員 ジョン・カバ
トジン博士「MBSRワークショ
プ」修了

マインドフルネス瞑想で大切な5つのこと

1. うまくいく、いかないという結果を求めない
2. 焦らない、急がない、～ねばならないは考えない、
がんばらない
3. 今起こっていることを感じて、味わう
4. 今、この瞬間の自分に意識を集中する
5. 気になることが出てきても、すべて受け流して
観察する

動じない心を育てる「マインドフルネス」は
現代をしなやかに生きる知恵

瞑想を始める前に、ヨガを取り入れたウ
ォーミングアップを行うのがおすすめ。「呼吸
を整え、体を十分にほぐしておくことで、瞑
想により集中できます。実際のレッスンでは
40分くらいかけて、全身をほぐしていきます」

丁寧な準備編



- ① 仰向けに寝て、静かに目をしたら、おなかに手を置いて、腹式呼吸を始める。鼻で呼吸し、周囲の音、体の感覚、吐く息・吸う息、おなかの動き、心臓の鼓動などに意識を向けながら3分間続ける。
- ② 両手を離して、手を横に置いたら、自然な呼吸を3分間続ける。
- ③ 上半身を起こす。右足を曲げて、右足指に左手の指を差し入れ、ギュッと握り、ゆっくりと大きく前にぐるぐると回したら、次に反対(手前)に回す。右足が終わったら左足も行う。

Q&A

教えて
くれたのは…



赤坂クリニック
理事長 医学博士
貝谷久宣先生

専門はパニック障害、精神療法
など。1993年、名古屋にパニッ
ク障害などの不安障害の専門ク
リニックを開院、その後、首都
圏に3つのクリニックを開院。京
都府立医科大学客員教授(精神医
学)、日本精神神経学会専門医、
日本マインドフルネス学会理事

マインドフルネスで
どんな効果が期待できるの?

「脳を鍛えて心を安定させます。
痛みやうつ病の治療にも効果あり」

「マインドフルネスは、ヨーガと瞑想の
プログラム。「念や気づきの瞑想」(受
容と気づき)とも表現されます。心療内
科・赤坂クリニックの精神科医、貝谷
久宣先生は、パニック障害やうつ病の
治療に、マインドフルネスを取り入れ
ています。

「瞑想を行うと、心が安定して気持ち
が明るくなる人が多いです。躁うつ
病で離婚寸前だった男性は、奥さんと
手をつないで歩けるようになり、うつ
病で休職中だった女性は減薬に成功す
るなど、実際に治療効果をあげていま
す。イギリスでは、学校教育にも取り
入れられています」

効果は自然にじわじわと表れるもの
で、急いで身につけるものではないぞう。
「瞑想時間が長くなると、雑念がわい
てきます。簡単にできるものではありませんが、注意・集中を、他力でなく
自力で行うことに意味があります」

「つまり、マインドフルネスは、脳を
鍛えていることと同じ。繰り返し経験
することで、副交感神経が活性化され
自律神経も安定します。免疫力が高ま
る、代謝や体温が上がる、仕事の能力
がアップする、人間関係がよくなるな
どの効果も期待できるぞう」

「慌ただし日々を送る私たちに、い
い影響を与えてくれぞうです。」

先どり! HOT NEWS

“肌ごこち”“使いごこち”にこだわった
「三次元プレミアムマスク」が新発売!

“肌ごこち”“使いごこち”を追
求した「三次元プレミアムマスク」
が新発売。三次元マスク本来の
機能性はもちろん、ふんわりやわ
らかシートでマスク全体がふわ
と柔らか。口元は「口元さらさら
シート」で、さらっと快適な口元
空間に。毛羽立ちが少なく、マス
ク独特のごわつき感も気になりま
せん。もちろんウイルスもしっかり
ガード。これからの季節、長時
間装着するマスクだからこそ、試
してみよう!



「三次元プレミアムマスク ふつう
サイズ」(左)と「すこし小さめサ
イズ」(右)

興和 お客様相談センター
TEL 03-3279-7560
http://hc.kowa.co.jp/3jigen/

総額250万円の結婚式プレゼントに応募を
選べる挙式と、60人までの披露パーティー

JR京葉線・海浜幕張駅4分の「ホ
テル ザ・マンハッタン」は、2016
年11月に開業25周年を迎えます。
感謝を込めて「開業25周年記念 総
額250万円相当「幸せの結婚式、プ
レゼント」のオープン懸賞を実施
中。応募したカップルの中から抽
選で1組に、挙式&披露パーティー
250万円相当をプレゼント(60人想
定での金額設定)。応募の際は「シ
ティリビングを見た」と伝えて。締
め切りは11/30(月)。ホームペ
ジをチェックして、ぜひ応募を!



ホテル ザ・マンハッタン
プライダルサロン
TEL 043-275-0008(9:00~19:00)
http://www.the-manchattan.
co.jp/wedding/

人気通販ブランドの「スタイルデリ」が
ショールームを外苑前にオープン!

人気スタイリストやファッショ
ンモデル、おしゃれに敏感な働
く女性やママたちからジワジワと
人気に火がついた通販ブランド
「STYLE DELI」。「ぜひショ
ップを!」というファンの要望でつ
いに外苑前にショールームをオー
プン。看板商品のリラックスVネ
ックワンピはもちろん、サイトで
しか手に入らなかった人気アイ
テムが試着でき、店内購入では
うれしい特典も。予約制なので
ゆったり買い物を楽しめます。



プライベートローゼット感覚でゆ
ったり買い物。予約は早めに!
STYLE DELIショールーム
12:00~20:00(日曜・祝日休)
http://www.style-deli.
com

読者がマインドフルネス体験してみました!

マインドフルネス瞑想会に、シティ読者が参加。秋の夜、静かな日本庭園に臨む和室で体験した瞑想会の感想、そして効果は?

プログラムは、主に、①飲む瞑想(お茶を飲むときの動きや感覚に集中する瞑想)、②マインドフルネス・ヨーガ(動作瞑想)、③座る瞑想、④参加者で体験をシェアという構成で行われます。今回は、飲む瞑想と座る瞑想を体験。

この瞑想会には、IT企業の社員、会計士など、男性の参加者も多いとか。「会社生活では人に配慮したり、心配する時間が多くなりがち。マインドフルネスは今をいきいきと生きていくための知恵であり、セルフケアでもあります。まずは体験することが大事。気軽に参加してください」(山口伊久子さん)

教えてくれたのは…



マインドフルネス&ヨーガネットワーク 山口伊久子さん

日本マインドフルネス学会理事/事務局長。心理カウンセラー。ニューヨークでジョン・カバットジン博士のMBSR in Mind-Body Medicine修了。Mindfulness Practice For Lifeを提唱



庭園のある和室で夜行う瞑想は初めてで、神秘的でした。心が落ち着く、静寂を感じるなどはいつも通り。この日は、深い眠りにつくことができました(鷲沢さん)

飲む瞑想

手先で感じる湯のみの質感、陶器の冷たさとお茶の温かさ、そしてお茶としてではなく液体としてとらえて味わう感覚がすごく新鮮でした(片桐さん)

オフィスでできる!

「会社では、飲む瞑想がおすすめ。何回か体験するうちに、お茶を飲む行動で“今、この瞬間”に集中できるようになります」(山口さん)

ワンポーズでできる 立ったままマインドフルネス

A 基本のポーズ

「緊張していると呼吸は浅くなります。このときおなかの手を置いて、ゆっくり吐き出して、自然に吸い入れる呼吸や体温を意識してみましょう。緊張がほぐれていく感覚がわかると思います。心の状態や変化に注意を向けることに集中しましょう」

B 電車の中でできる瞑想

「意識を呼吸や足の感覚に向けて集中します。体の重みや呼吸を感じましょう。周囲の雑音はただの音として聞き流します」

C 木のポーズ

左足を右足の付け根につけ、まっすぐ立つ。胸の前で手を合わせ、深く長い呼吸を繰り返す(両足行う)。

「こんなときに試してみてください」

- ★緊張感が高まるプレゼンの前
- ★苦手な人や嫌いな人に会う前
- ★通勤電車でイライラしているとき
- ★家族や親しい人とケンカをしたとき
- ★怒っているとき、不安でいっぱいとき、悲しいとき

One Point

ポーズに集中すると、一瞬悩んでいたことを忘れます。そうした自分の変化に気づくことが大切



流れて行く 太陽拝瞑想

- ①息を吸いながら両手を天井に向けて伸ばしていく。
- ②息を吐きながら両手を肩の高さまで下ろす。
- ③手のひらを合わせる。
- ④息をゆっくり吐き出しながら、両手を下ろして合掌のポーズをとる。息を吐き切る。時間は自由で構わないので①~④を繰り返す。

One Point

体が伸びた、手が温かいなどの感覚をじっくり観察して



体験を終えて…



瞑想初体験の片桐優妃さん(左・25歳/金融)
瞑想中にいろんな考えが次々と浮かんできてしまっ…普段いかに考えすぎかということに気づかされました。瞑想を何回か繰り返したら、自分の感覚も変わってきた。焦っているときや、心が落ち着かないときに取り入れてみたい!

座禅・瞑想経験がある鷲沢真真さん(右・28歳/IT)
瞑想を始めてからは、自分を客観的に見ることができるようになり、執着や期待感を手放すことができるようになりましたね。会社生活で起こるイライラや怒り、仕事の忙しさを、プライベートまで引きずることがなくなりました。

あなたもチャレンジしてみる?

マインドフルネスを体験してみたい人は、オープンクラスに参加してみてください。

東京マインドフルネスセンター

毎週木曜(18:30~20:30)、土曜(14:00~16:00)の週2回、瞑想体験(ヨーガ&メディテーション)のオープンクラスを開講。1レッスン:3500円(入会金7000円)。会場は港区赤坂3-9-13、BIC赤坂ビル8階 ※11月は初めての人の限り、体験レッスンが1000円に
詳細は<http://www.tokyo-mindfulness-center.jp>

マインドフルネス&ヨーガネットワーク

都心にある日本庭園を臨みながらの瞑想会。昼のセッション(1回3000円)、夜のセッション(1回2000円)。※入会金なし、回数券あり
詳細は<http://mindfulness-yoga.jp>

チケットファン

ケータイからも申し込みできます
※ケータイ用会員登録が必要



<http://living-ticket.eplus.co.jp>

TEL 0570-06-9977(ナビダイヤル)

音声自動応答システムを併用※毎日受け付け(第1・第3木曜午前2時~8時は申し込み・入金・発券はできません)※オペレーター対応の受付時間は午前10時~午後6時。電話での申し込みは公演ごとの6ケタの番号(アクセスコード)入力が必要。紙面を見ながら購入手続きを

エンタメ情報つぶやいています [twitter@living_event](https://twitter.com/living_event)

「チケットファン」はイープラスの販売・登録システムを利用しています。利用には会員登録(無料)が必要です。登録内容はイープラスにも記録されますが、チケットの手配・発送・問い合わせ、また当社からのイベント案内に使用します。イープラス会員の人でもチケットファン画面からあらかじめ会員登録を。※支払いはクレジットカード、コンビニ、ペイジー・ATMで(クレジットカード以外は、入金手数料216円または416円が別途かかります)※受け取りは郵送(配送手数料1件につき648円)、またはペン・レパン引き取り(発券手数料1枚につき108円、システム利用料1枚につき216円が別途必要)。詳細は上記チケットファンホームページのトップ画面で確認を

シルク・ドゥ・ソレイユ日本公演最新作

「トータル」東京公演(全館・半館貸し切り)

数百年を放つサーカス・エンターテインメントが、2016年2月ついに日本上陸(東京公演会期:2016年2/3(水)~4/10(日))◆日時:2016年2/14(日)(半館)・21(日)(全館)、3/21(月・振替)(全館)全て15:30◆料金:SS席=大人1万3500円→1万1800円、子供9500円→8000円、S席=大人1万1000円→9500円、子供7500円→6500円、A席=大人7500円→6500円、子供5500円→4500円◆会場:お台場ビッグトップ(会場)※子供券は3歳~小学生まで(3歳未満まで看席の場合、要チケット)※学生券の販売はありません※演出機材により、舞台の一部が見づらくなります



松竹創業120周年 十二月大歌舞伎

(昼の部=11:00開演)一、本朝廿四孝・二、赤い陣羽織、三、重忠雪隠屋(夜の部=16:30開演)通し狂言 妹背山婦女庭訓(出演)玉三郎、松緑、七之助、中車、松也ほか◆日時:12/11(金)・23(水・祝)11:00、12/10(木)・20(日)16:30◆料金:1等席1万8000円→1万7500円◆会場:歌舞伎座(東銀座)※4歳以上有料※11/7(土)10:00から発売

ミュージカル「スクールジ」(半館貸切)

「クリスマス・キャロル」を原作にしたクリスマスシーズンのファミリーミュージカルの決定版的作品! (出演)市村正親、武田真治、笹本玲奈、田代万里生、香寿たつき、島中洋、安崎求、今陽子、今井清隆◆日時:12/12(土)12:30◆料金:SS席=大人・子供とも1万2800円→1万8000円、S席=大人9800円→8300円、子供6800円→5800円◆会場:赤坂ACTシアター(赤坂)※S席の子供料金は3歳~18歳まで※3歳未満は保護者1人に付き1人まで膝上鑑賞可、但し子供の頭が保護者の肩の高さを超える場合は有料※A席は売り切れ

日本大相撲トーナメント 第四十回大会

優勝まで負けは許されない、幕内力士たちの一戦必勝のトーナメント戦。同部屋対決の可能性もあるなど、本場所とは一味違うエキサイティングな展開が! ◆日時:2016年2/7(日)11:00開場・12:00開始◆料金:タマ席1万4500円、マスA席4万5600円→4万1000円、マスB席3万7200円→3万8000円、マスC席3万1200円→2万6500円、イスA席7300円→6300円、イスB席3200円→2700円◆会場:国技館(両国)※マス席は4人組の料金※1月場所の番付表付き(先着50人)※3歳以下無料、但し席の占有不可※配送のみ※11/8(日)10:00から発売

特別料金 159286

田中哲司
×志田未来 出演
「オレアナ」

特別料金 090975

溝端淳平 霧矢大夢 主演
音楽劇
「レミゼーブルの扉まで連れてって〜」

特別料金 166512

花より男子
The Musical

特別料金 022789

ブロードウェイ
ミュージカル
CHICAGO (シカゴ)

016974

プラハ・バロック音楽団
「きよしの夜」クリスマス
マス名曲の贈り物
2015年東京公演

大学教師と女子学生。2人だけの研究室で、本当は何が起こったのか? (作)デイヴィッド・マメット(翻訳)小田島恒志、(演出)栗山民也(出演)田中哲司・志田未来◆日時:11/11(水)・13(金)・14(土)・16(月)・25(水)・27(金)19:00、21(土)14:00・19:00、22(日)19:00・26(木)14:00◆料金:全席指定7800円→6600円◆会場:PARCO劇場(渋谷)※未就学児の入場不可

寺山修司×「維新派」松本雄吉の出会いがまさに掛け算になった奇跡の舞台。リニューアルしてさらにスケールアップ! (出演)溝端淳平、柄本時生、霧矢大夢、鹿角あかり◆日時:12/6(日)・8(火)・11(金)19:00、12/9(水)・12(土)19:00・14:00・19:00、12/10(木)・13(日)16(水)・17(日)14:00◆料金:S席9600円→7500円◆会場:東京芸術劇場 プレイハウス(池袋)※未就学児の入場不可※配送のみ

累計販売部数6100万部の少女漫画、初ミュージカル舞台化! 超セレブ学園で巻き起こる、大波乱の恋と友情のストーリー。(出演)松下優也(×4)、白洲 迅、真剣剣、上山竜治、加藤梨香子ほか◆日時:2016年1/6(水)・19(火)19:00、7(木)・15(金)14:00、9(土)18:00、17(日)13:00◆料金:S席1万8000円→1万5000円◆会場:シアタークリエ(日比谷)※未就学児の入場不可※配送のみ

ブロードウェイミュージカル「シカゴ」の主演に、シャロット・ケイト・フォックスが決定! (出演)シャロット・ケイト・フォックス(ロキシー)、アムラ・フェイ・ライト(ヴェルマ)、ほかアメリ・カンパニー※シカゴSPマチネ(14:00公演)※潮月わたる(ヴェルマ)、大塚寛也(フレッド)※生演奏・英語上演・日本語字幕あり◆日時:12/16(日)19:00、18(金)14:00、17(木)・22(火)14:00・19:00◆料金:S席1万3000円→1万1500円◆会場:東急シアターオーブ(渋谷)※未就学児の入場不可

恒例のクリスマス公演! 伝統を誇る音楽都市プラハの音楽団が来日。カチャーニの「アヴェ・マリア」、パッサリ、主よ、人の望みの喜びよ! 「G線上のアリア」ほか「荒野の果てに」! 「諸人こそきて」などクリスマス・キャロルや教会音楽など、聖夜を盛り上げてくれる名曲の数々を奏でてください◆日時:12/10(木)19:00◆料金:全席指定5500円◆会場:東京カテドラル聖マリア大聖堂(江川橋)※未就学児の入場不可