

元気のひけつ

背筋を伸ばし、深く呼吸

「マインドフルネス」でストレス軽く

「マインドフルネス」が注目を集めていると聞きました。今この瞬間の体験に「気づき」を向け、評価せずに、あるがままに受け止める心のあり方だそうです。瞑想を習慣的に実践することで、ストレスを軽くし、自己を客観視する訓練にもなるといいます。どのようなものなのでしょう。

□ □

嫌なあの人に会わないといけな
い」と考えている時に、不安を
消そうとすると、余計に気にな
り、「嫌だな」という感情が大
きくなることもある。考えなく
てもいいことを考え続けて思考
の泥沼にとらわれている状態
だ。しかし、実際に、目の前に
その人がいるわけではない。鼻
を通る空気や腹のふくらみとい
ったリアルな現実には注意を向け

ることで、思考の泥沼から抜け
出すという。
「マインドフルネスで集中力
が高まると紹介されることが多
いが、本質はその先にある。気
づいて、いつもの行動パターン
から抜けだし、今ここからの選
択ができるようにする」と熊野
さん。

マインドフルネスは、仏教の
瞑想に由来するが、米国でスト
レス低減法として体系化され、
うつ病や不安障害などの治療に
薬物や認知行動療法と組み合わ
せて使われている。病気でなく
ても、ストレスを抱えて暮らし
ている人は多い。毎日10〜15分
程度、続けることを熊野さんは
勧める。

瞑想を深くするには、背筋が
伸ばされた正しい姿勢を保ち呼吸を
深めることが大切で、そのため
にヨーガ（ヨガ）が役立つとい
う。東京マインドフルネスセン
ターの長谷川洋介ディレクター
のレッスンに参加した。
「座禅では、調身・調息・調
心といって、身体の形を整え、
呼吸を整え、心を整えることが
必要とされる。骨格のゆがみや
筋肉の緊張があると、力を抜い
た正しい姿勢がとれないので、
ヨーガが役立つ。集中力を高め
る効果もある」と長谷川さん。
ゆっくり体をほぐす。呼吸に
合わせて体を伸ばしたり、バラ
ンスを取ったりして、痛みを感
じたら、そこに注意を向けて、
気をそらさない。練習を重ねる
と体の小さな変化に気づくよう
になるそう。ヨーガの後、少
しだけ柔軟になった体で瞑想し
た。

（瀬川茂子）

インフォメーション

マインドフルネスについて
解説した本が多数出版されて
いる。「知識ゼロからのマイ
ンドフルネス 心のトレーニ
ング」（長谷川洋介・貝谷明
日香著、幻冬舎）は実践法を
わかりやすく解説。「ストレ
スに負けない生活」（熊野宏
昭著、ちくま新書）は、スト
レスとは何かを解説、マイ
ンドフルネスについてもコンパ
クトに紹介している。

グラフィック・永井芳

マインドフルネスに詳しい早稲田大学の熊野宏昭教授に瞑想の実践法を教えてください。足を組み、背筋を伸ばし、両肩を結ぶ線がまっすぐになるようにする。呼吸はコントロールしようとしな。呼吸に伴い腹や胸がふくらんだり縮んだりする感覚を、「ふくらみふくらみ、縮み縮み」とそのまま感じ取る。しばらく座っていると、「あのメールに返事しなくて」といった雑念がわいてくるが、考え続けずに「切り上げ」、また呼吸に意識を向ける。こうした練習は、「思考」と「現実」の区別をつける訓練にもなる。たとえば、「明日は、

マインドフルネス 瞑想の実践法

