

Bazaar

Harper's

ハーパーズ バザール
2016年12月号
特別定価 ¥700

SHOE OBSESSION

ファッションистタの
靴フェチ講座

あなたのお仕事着
変えてみない？

ファー&ニット
冬小物あったかリスト

バザールの読書案内
本が消えゆく世界のなかで
TOKYO 極楽スパ案内

おしゃれセレブが夢中なこと

ケンダル・ジェンナー / ジジ&ベラ・ハディオ / ミランダ・カー / サラ・ジェシカ・パーカー

CELEBRITY LIFE

MINDFULNESS

話題の“マインドフルネス”って何？

ストレス解消法はいろいろあるが、今、欧米で注目を集めている「マインドフルネス」。有効性が報告され、いつでもどこでもできるこの新しい対処法を、ぜひ知っておきたい。

By Manabi Ito

今年の健康系キーワードで、ぜひとも覚えておきたいのが「マインドフルネス」。今、書店では「マインドフルネス」を扱う書籍が急増中、売り上げも伸びているという。このマインドフルネスとは、どういうものなのだろうか？

「ホリスティックな療法のひとつで、正しくは“マインドフルネス ストレス低減法”と言います。

アメリカではここ数年の間に“マインドフ

ルネス”をベースにした心理学教室が増加。最新の精神医学と言ってもいいでしょう」と説明するのは、東京マインドフルネスセンターのディレクター、長谷川明日香さん。東京マインドフルネスセンターは、心療内科の赤坂クリニックが開設し、医療機関とマインドフルネスのいち早いコラボレーションが話題を集めている。日本ではまだ話題になり始めたばかりだが、アメリカでは医療機関はもちろん、学校や刑務所などでもこのマインドフルネスを活用しているという。

「仕事や家庭にストレスがある人だけでなく、不眠や疲労、パニック症などの不安症、高血圧や頭痛に悩まされる人にも効果があると言われています。また、心や体にトラブルがない人でも、マインドフルネスを生活に取り入れると、生活の質を高める効果が見られます」

実際にどのようなことをすればいいのだろうか？ 簡単に取り入れられるのは“マインドフルネス瞑想”。「マインドフルネス瞑想では、宗教に関係なく“今の自



分のありのままの状態を丁寧に受け止めていく”ことに心を傾けていきます。日常生活において、自分自身の状態を冷静に見つめたり、客観的に受け止めるのはなかなか難しいことですが、客観視することで自律神経が整うということが、研究でわかってきています。ストレスマネジメントしやすい状態を作るのです」

マインドフルネス瞑想は、ここでこうやらないてはならない、という決め事がないのがポイントだ。「呼吸に集中し、自分の体温や脈などの身体的な状態と心の状態に意識を向けていくことができれば、寝てやっても、座ってやっても、立ってやっても構いません」。この状況が作り出せれば、電車の中やオフィスでも行えるという。

ただ、自分の体に意識を向けにくい人は、寝て行う「ボディスキャンニング」というやり方を試してみてもいいかもしれない。仰向けに横になり、力を抜いて、胸とお腹に手を当てて、腹式呼吸を行う。このとき、爪先から徐々に上に向かって、体の状態を客観的に観察するように味わいながら呼吸に意識を向けていく、という方法だ。また、瞑想という雑念をうまく消せなくて集中できない、という声も聞く。

「雑念は消そうとせずに、そのままにしておけばいいのです。呼吸や体の状態を味わうことで心の状態が落ち着いていく、この感覚が大事なのです。すぐにできるので、ぜひ試してほしいですね」(長谷川さん)