

Charle CAFE

シャルレカフェ

9
2017

100歳の精神科医 高橋幸枝さんに学ぶ。

特集

豊かに人生を生きるヒント

美しく、健やかに。

6 発酵の力をいただく 和洋レシピ

- サーモンの水切りヨーグルトカナッペ
- しいたけの海老肉詰めヨーグルトあん

好きな色 似合う色

8 カラーを楽しむブラジャーコレクション

[FA023、FA122、FA131、FA142、FA152、FA183、
FA191、FA202、FA211、FA222、FA241、FA251、
FA261、FB042、FB061、IB112、IB772、IB902]

イライラ、クヨクヨを解消!

12 はじめよう マインドフルネス

夏前となんだか、違うかも…?

14 肌変化のギモンに答えます

[VA081、VA512、VF031、
VF041、VF321]

- シャルレパーク ●プレゼント ●アンケート
- しあわせを呼ぶ Smile Cafe 「古い編」
- 9月号の表紙 「祖父母・父母へ 敬老の日に和モダンアレンジを」



イライラ、クヨクヨを解消!

はじめよう マインドフルネス

過去の出来事にクヨクヨしたり、まだ起こっていない未来のことを心配したり、気が付けば、もやもやしたストレスの中にいませんか?

話題の「マインドフルネス」とは、心を今に向け、瞑想することで心が楽になったり、前向きな気持ちになれるメンタルのセルフケア方法です。

【監修】長谷川明日香

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。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。米国マサチューセッツ州立大学メディカルスクール主催[MBSR-マインドフルネス ストレス軽減法プログラム-Mindfulness Tools]修了。日本マインドフルネス学会会員。

心ここにあらず

マインドレスな状態

「～すれば良かった」「～したらどうしよう」など、心は過去の後悔や未来への不安にとらわれがち。それはイライラや落ち込みになり、些細なことでも感情が反応し、「マインドレス」な状態に陥ります。

《未来への不安》

何をしても
うまくいかない

健康や
お金のことが
いつも心配



言いたいことが
言えなくて
いつもイライラ

仕事のミスが
頭から離れない

《過去の後悔》

瞑想で
心を「今、ここ」
に向ける

心が満ちた

マインドフルな状態

意識を集中し、「今、ここ」に注意を向けることで、感情の動きに翻弄されにくく、心穏やかに満ち足りた「マインドフル」な状態になります。ストレスに強くなり、集中力や記憶力もアップします。

《リラックス》

心の余裕が
生まれる

ありのままの
自分を
受け入れられる



焦りや否定的な
気持ちから
解放される

自分の感情に
振り回され
なくなる

《安心》