

# まいんど

# 3

2018 vol.29





安心

mindful

リラックス

満足



今月の特集

今日からできるストレス対処法

# マインドフルネス

～今に意識を向け、イライラや不安を遠ざける!～

日々の仕事や生活のなかで、不安になったり落ち込んだり。ネガティブな考えや感情にとらわれて、嫌な気分が続いてしまうことはありませんか？  
医療や教育、ビジネスの現場で実践されている心のエクササイズ「マインドフルネス」を取り入れて、自分の気持ちと穏やかに向き合ってみましょう。

監修：長谷川 明日香氏  
(東京マインドフルネスセンター・ディレクター)

mindless

イライラ

後悔

不安

