

マインドフルネスストレス低減法 (Mindfulness-based stress reduction) を独学で始め、生活の中に取り入れて約8年になります。すごく簡単なので、ご紹介いたします。

1. まず5秒位かけて息を吐く。その後、少し呼気を多めにして、ゆっくり呼吸を数えていきます。それだけで、自分の身体にコミットすることができます。雑念が少しは減ると

思います。これを1回2～3分くらい。禅と同じです。寝転がっていても大丈夫。

2. 有名なレーズンを用いたマインドフルネス。レーズンとかチョコレートの小さな一切れを、五感すべてを使い、5～10分以上かけて喉を通るところまでゆっくりと味わうことです。色・固さ・におい・手ざわり・味などを細かくチェックすると多くの発見があります。



医界サロン

マインドフルネスストレス低減法 (MBSR) のすすめ

広報委員 佐野 博彦

3. 散歩や通勤のマインドフルネス。

①まず、周りをよく見る。交差点なら青でも、右折車や左折車、自転車も歩道に割り込んできます。建物や空や太陽などを見る。目を合わさずに、歩いている人を観察。

②いろんな音 (人・車・風など) をよく聴取する。靴底と地面の感触、顔に当たる風の感触や空気のおいなどを味わう。

4. つまり、「今、ここ」に集中することです。電車ではほとんどの人がスマホを見ていますね。それがいけないのではなく、スマホ以外の物や人、その他に全く関心がないのは良くないと思います。スマホをしながらでも周りをよく見ましょう。

5. 過去は過ぎ去ったこと。未来は未だ来て

いないこと。よそで起こっていることは「ここ」とは別です。首から上が幸福を感じて、「飢え」や「かわき」や「激しい痛み」などが無ければ、状況に関わらず、人は幸福感が得られるということです。まずは呼吸を一番楽にして、視覚・聴覚を鋭くしてよく周りを観察する。その時に、嫌な発見があっても評価せずに、ありのままに受け入れるということです。

おすすめの入門書は、吉田昌生さんの「マインドフルネス瞑想入門」(WAVE出版)ですが、別にどの本でも構いません。

もしよろしかったら、お試しください。

要するに、今何をするのが最善なのかを、時々意識するという事です。日常生活の中で起こっている些細なことに影響され過ぎずに自分を保つということです。