

「いま」に集中したいときに

精神科認定看護師
忠鉢将明

夏休みやお盆休みが終わり、残暑が厳しい9月になりました。学校や仕事が始まったけれども、なかなか集中できないということもあるかもしれません。そんな時に試していただきたいのが、「マインドフルネス」の瞑想です。

マインドフルネスとは、『過去の経験や先入観といった雑念にとらわれることなく、身体の五感に意識を集中させ、「今、瞬間の気持ち」「今ある身体状況」といった現実をあるがままに知覚して受け入れる心を育む練習のこと』です。

効果やメリットとして

- ①集中力、記憶力、作業処理スピードの向上
- ②ストレスに関する遺伝子の数の減少
- ③抗炎症効果が挙げられます。

マインドフルネス瞑想には2つの瞑想方法がありますが、今回紹介するのは「呼吸に集中する瞑想」です。

呼吸に集中する瞑想

STEP. 1

イスに座り姿勢を正す

まずイスに座り姿勢を正すのですが、その際、

- ・座骨を座面にしっかりとくっつける
- ・骨盤を垂直に立てたイメージで腰掛ける
- ・背もたれに寄りかからず、天井から伸びた糸に頭部が吊るされているイメージで背筋を伸ばす

などに注意します。正しい姿勢でイスに座れたら、両手を太ももの上に置いて静かに目を閉じましょう。

STEP. 2

大きく5回深呼吸

呼吸は意識的にするのではなく、浅すぎず深すぎず自然なペースで呼吸を心掛けます。

STEP. 3

呼吸を続ける

自然なペースで5回の呼吸が終わっても、呼吸を続けます。その際、自分の意識を呼吸に集中し、鼻から入って出ていく空気の流れだけに注意を向けてください。

STEP. 4

雑念が生じたら呼吸に意識を集中

呼吸を続けるうちに、

- ・この呼吸方法は正しいのか？
- ・今、外で音がしたけれど何の音？
- ・なかなか集中できない

といった雑念が意識の中に生まれることも。雑念が生じたと気が付いたら、呼吸に意識を集中するよう努めましょう。

STEP. 5

意識を自分に戻していく

STEP4 を5～10分程度繰り返したら、呼吸だけに集中させていた意識を、少しずつ自分そのものに戻していきます。自分に意識が集中できたら、ゆっくりと目を開けて瞑想を終了してください。

お時間がある時に一度お試しください。

