



幸せ気分を呼ぶ

# ママのための「マインドフルネス」入門

HAPPYになるためのヒント

## A パパにも体験してほしい 赤ちゃんを感じるひととき



妊娠中や授乳期は、わが子との一体感を味わえるかけがえない時間。しかも長い一生からみたらほんの一瞬です。マインドフルネスで心が落ち着くと、広い視野でものごとを俯瞰できるようになるので、小さな不安やイライラはさほど気にならなくなるというケースが多いのです。この時期、幸せホルモンと呼ばれるオキシトシンがママの脳内に分泌されます。このホルモンはスキンシップによっても増えることがわかっています。パートナーとお互いに温もりを感じあう時間を大切にできると幸せ度はアップ。パパの手をおなかにとっとあてて、赤ちゃんの動きを感じてもらいましょう。赤ちゃんにもパパの声は伝わっています。

## B 出産の痛みも「呼吸瞑想」で和らぐ!?



マインドフルネスを続けると、「今、この瞬間のありのままの自分」を現実で感じるように促される習慣がつかえます。例えば食器を洗う時、「いまお皿をスポンジでこすっている」「水で流している」と意識しながら作業すると、余計なことを考えながら行うより、手早く片付けることができます。体調についても同様です。具合が悪かったり、どこか痛みを感じたりする時、「どんなふうに胃がムカムカしているのか」「どんなふうにだるいのか」を客観的に観察することで、不安に距離をおき、冷静にその状況を受け入れることができるようになります。これは出産の時に痛みと距離をとるためのトレーニングにもなります。

## C 「まごころの瞑想」で生きとし生ける者に愛を



マインドフルネスの方法のひとつに、「慈悲の瞑想」「まごころの瞑想」と呼ばれるメソッドがあります。目を閉じ、呼吸に意識を向け、心が落ち着いたら、「自分自身が悩みや苦しみから解放され、幸せになりますように」と念じます。次に自分の大切な家族や友人なども同じようにイメージ。さらに自分があまり好きでない人や、好きでも嫌いでもない人などのことも同様に優しくイメージしてあげます。最後にもう一度、自分の幸せを思います。無理のない範囲でトライしてください。



楽な姿勢で座って目を軽く閉じ、手をひざの上に、鼻からの呼吸に意識を向け、「吸って」「吐いて」「吸って」……を繰り返します。浮かんで消えていく「思い」はそのまま受け止め、また呼吸に意識を戻します。

自分の呼吸を観察できれば不安やイライラは消える  
まず、楽な姿勢で座り、軽く目を閉じて

「私も初産の時は気持ちに余裕がありませんでした。妊娠中は体も心も敏感になっているので、いつもよりストレスを感じやすくなりがちです。不安な気持ちに巻き込まれないためにも、簡単に実践できるこの呼吸法を試してみてください」

毎日、めいっばい頑張っているママたちへ。いま世界中で注目されている「マインドフルネス」(★)をご存じでしょうか。瞑想法をベースにした心のエクササイズは、子育てにもきつと役立つはず。東京の禅やヨガをヒントに開発された、米国生まれのストレス緩和プログラム。世界の企業や医療機関が積極的に取り入れています。「妊婦さんにもおすすめですよ」と話してくれたのは、東京マインドフルネスセンターの長谷川明日香さん。自身も3歳と2歳の男の子のママで、12月には3人目の出産を控えています。毎日があたたかいはずなのに、ゆったりと落ち着いたたすまい。これもマインドフルネスの効果でしょうか？

### 東洋の禅をベースにした瞑想法 妊婦さんにもおすすめ

呼吸に注意を向けます。鼻から息を吸って、吐いて、吸って、吐いて……。呼吸を繰り返すうち、「気になること」や「将来の不安」などが頭に浮かんで来ますが、その都度、呼吸に気持ちを戻します。これが「自分の呼吸に注意を向けるトレーニング」です。

「マインドフルネスで得られる充足感、自分の心の安全地帯です。呼吸で心の状態を変えられるようになると、自分自身をありのままに受け止め、どんな時にネガティブになるかという心のクセも客観視できるようになります。妊娠から出産、授乳期は人生の中でも特別な期間。感受性豊かな時を幸せな気持ちで過ごすためにもマインドフルネスを取り入れてみてください」

呼吸に意識を向けることで、思考を一度手放し、「今、ここ」に心を取り戻すことができます。続けると、次第に緊張が和らいで穏やかな気持ちになっていきます。どれぐらいの期間で効果を実感できるかは個人差があるそうですが、「数分でもやってみて快適なら、自然に続けたいくなると思います」と長谷川さん。小さな子供がいて瞑想タイムをとるのが難しい場合は、家事をしながら呼吸に意識を向けてみたり、お風呂の中で体が温まる感覚を観察してみただけでも心に余裕が生まれます。

呼吸に注意を向けます。鼻から息を吸って、吐いて、吸って、吐いて……。呼吸を繰り返すうち、「気になること」や「将来の不安」などが頭に浮かんで来ますが、その都度、呼吸に気持ちを戻します。これが「自分の呼吸に注意を向けるトレーニング」です。

★マインドフルネスとは  
1970年代に米国マサチューセッツ大学医学部のジョン・カバット・ジン博士により、禅やヨガをヒントにした「マインドフルネスに基づくストレス緩和プログラム」が開発された。米 Google などの企業がマインドフルネスを研修プログラムに取り入れていることから、日本でも話題に。医療現場ではうつ病の再発防止などに効果があるとされ、脳の連合野が活性化されるという研究も。日本マインドフルネス学会の定義は「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれない状態で、ただ観ること」。



東京マインドフルネスセンター  
ディレクター  
長谷川 明日香さん

1980年生まれ。日本マインドフルネス学会会員。東京マインドフルネスセンターは、心療内科・精神科の専門医療機関である医療法人和楽会が運営する「マインドフルネス」の実践の場。共著に『知識ゼロからのマインドフルネス 心のトレーニング』(幻冬舎)がある。東京マインドフルネスセンター  
<http://www.tokyo-mindfulness-center.jp/>