



ストレスからの解放 「マインドフルネス」のすすめ

ストレスフルな世の中を生きる私たちにとって、マインドフルネスの実践は、もっと幸せに生きるための心のエクササイズ。心の筋トレをして、しなやかに心を手に入れて。

Illustration: Yoko Sakai | Edit & Text: Saori Asaka

「マインドフルネス」とはどんな状態？

non-judgement

ありのままを受け入れる

人は無意識に物事に判断を下している。例えば怒りは脳的に湧き上がり、条件反射的にすべてが攻撃されてしまう。無意識の判断に飲み込まれるのではなく、まずはその状態をことごとく受け入れる。

now & here

いま、ここに留まる

先のことを考えて不安になったり、過去を思い出し落ち込んでいたり、今自分がどうしているかが無意識になってしまふ。今、ここに居る自分の体の感覚や状態に注意して心を落ち着かせる。

awareness

気づき、観察する

何れもことを考えると呼吸が浅くなるなど、体は常に変化している。意識して感覚を研ぎすまし、息や心などの体の外的な物事に対して、自分の体がどのように反応しているのか、客観的に観察しよう。

自分の心とのつきあい方を知ると、ストレスを対処できる

※Google、Intel、Appleなどが企業研修に取り入れたことで、注目が集まっている「マインドフルネス」。ストレスが軽減し、集中力や発想力がアップするとして、いま日本でも注目され始めている。一体「マインドフルネス」とは何者？ 東京マインドフルネスセンターの責任者川津さんに聞いた。

「正確にはマインドフルネスストレス低減法といって心理学の治療の一つです。佛敎や儒敎や東洋の思想から、うつや不安症の治療にも用いられています。ストレスの多い現代人にとって、生活の質を高める作用があるとして欧米を中心にビジネスや教育の場でも取り入れられていますが、元々は仏敎の「サティ」という言葉を起源としています。日本語でいうと「気づき」、漢文でいうと「念」。今に「心」があること、今の心のありようを客観的に見られている状態です。私たちは日々、無意識に多くのことを引き起こし、気づいて、判断をしています。この無意識がストレスとなって、さまざまな問題を引き起こすのです。意識的に現在の瞬間に気づき、そして瞬間瞬間に即応する状態に意識を加えず注意を払うことで、自分の思考の癖を知り、ストレスとのつきあい方がわかってきます。物事の視点が変わり、実生活に生かされるように自分自身をコントロールしていくのです。自覚では、音楽を聴きながら電車に乗って移動し、テレビを見ながら食事をするなどの「ゾーン」状態が多い。無意識に過去や未来のことを繰り返し、考えてしまったり、今のことが感じられず、うつや不安を引き起こす原因となるのです。[現代人は今自分が何をしているかという感覚が薄く、とめどなく思考が走り回っている「オートパイロット」状態。心ここにあらずの状態から本来の身体感覚を取り戻し、思考を解放する練習が必要です。自分の感情や状況を客観的に見て気づく「メタ認知」ができるようになること、自分自身の生活の選択が人生の方向性を決める方向へ変化します。呼吸や瞑想を始め、日常を意識的にトレーニングすることで、マインドフルネスが実践でき、自分自身の変化を感じることができまふよ。]

日常でできるトレーニングを実践！

1

自然のなかを散歩する、歩く瞑想

目的地を決めず、できれば自然の中で散歩しよう。何か事の中で考えごとが通ったら、気が解いたら感覚や風の音、また自分のきついか足を踏む感覚に意識を向けると、思考を手放しやすい。最初は、服装を脱いだり携帯を見たりと、さまざまなことを同時進行しながら無意識に歩いていることが多い。一歩一歩「歩く」行為の意味を改めて感じよう。

2

意識して「食べる」、マインドフルネスイーティング

普段は無意識に行ってしまうものを「食べる」という行為も、五感をフルに使って行う。レーズン一粒や丸まきでOK。食べ始めに口の中を良く見て噛み、匂いを感じ、口に含み込んで飲み込んだ時、体の中を通っていく。30分程度かけて行い、その時の自分の体の感覚、変化をじっくり観察する。

3

体の感覚がわかりやすい、ヨガ

自分の身体感覚を知らなければという人にまずおすすめなのがヨガ。伸ばした部分に意識が向きやすく、バランスをとるポーズなどは考えやすいので思考からも解放されやすい。体と心は一体なので、足らぬ部分は心解し、瞑想しやすい体に入っていく。



責任者 川津 幸子 (せがわ ゆよ子)

東京マインドフルネスセンター、センター長。仏敎講師、ヨガ、マインドフルネス、瞑想、赤坂アパルトメントで開校した同センターで、マインドフルネスプログラムのディレクターを務める。著書に「知識ゼロからのマインドフルネス」(マインドフルネス)がある。

東京マインドフルネスセンター

一般を対象としたマインドフルネスプログラムを行う。毎週水曜日(10:00-12:00)午後2時開始のグループセッション開催。プログラム内容は、ヨガ・メディテーション・マインドフルネス・マインドフルネスなど。すべてオープンクラスで予約不要。また、年に2、3回、初心者から始めるためのマインドフルネスプログラム(1回)も開催している。

東京都港区赤坂3-9-16 BIC赤坂ビルB1F
入会金¥7,000、1レッスン(2時間) ¥3,500、回数券は3回券 ¥9,900
www.tokyo-mindfulness-center.jp

マインドフルネスが実践できるスポット

横浜東区

森の中で心身と向き合う瞑想プログラム

食事・運動・休養の統合的アプローチから自然治癒力を高めることを目的に、横浜東区にある代歩・緑地センターが30年間に亘って築いた森林・緑地の豊かな自然に囲まれた瞑想施設。自分の体と心と丁寧に向き合える環境がここにある。瞑想者は、マインドフルネスをベースとした食事のほかにヨガや森林浴など多くのプログラムや講座や鍼灸などのトリートメントが受けられる。マインドフルネスを実践するイベントや2日間のサイレントデトックスに特化したプランもあり。



高野東区藤野町緑地有明7258-20
TEL0263-83-5260 www.yokohama.jp
「マインドフルネス」2泊3日
朝礼代金 ¥32,000 (税込)

まらのお寺の学校 恵比寿寺子校ブツラボ校

お坊さんが教えるマインドフルネス教室

マインドフルネスはもともと仏敎に由来する瞑想法。お寺を地域のサードスペースとして、実践を促すさまざまなイベントやプログラムを開催する「まらのお寺の学校」プロジェクトでは、仏敎の視点からマインドフルネスを楽しく学べて実践できるプログラム「マインドフルネスで【幸せキム】UP 1〜6回生(40〜50名)のHAPPINESSトレーニング」を開催している。お坊さんによるマインドフルネスの講義と瞑想などのトレーニングの3回コースで、1回から受講可能。



東京都渋谷区東3-23-3 緑華ビルB1F
寺子屋ブツLAB 恵比寿校
www.mazhibyos.com
5/13(金)、20(金)、27(金) 19:00~
21:00 各回 ¥3,000 (120分)

basilスタジオ

マインドと身体の協調を重視するピラティススタジオ

機能的な身体や人の美しさは、マインドと身体が完全に協調したときに健康(Whole body health)から生まれると考え、よりマインドの協調に重きを置いたピラティススタジオ。身体の深層部や関節の機能向上に意識を集中することで、瞑想が苦手な人でも自然に思考を止めてマインドフルメントを実践できる。心の落ちつきにより身体の全体的な充実するとともに、姿勢改善や痛みを正すことで呼吸も楽し、よりマインドには意識に落ちた特別な高級感を味わえる。



中央区、銀座、下町エリア
東京都内に19スタジオ
総合受付 ☎050-5577-8721
www.basilpilates.jp