

50代からの楽しいを始めよう!

OTONA STYLE  
VOL.5 秋 定価 ¥780  
2016

1周年  
記念号

# おとなスタイル



特集・“シンプル”に生きる3つの方法

ドミニック・ローホーさん流

18平米の家で  
贅沢に暮らす  
6つの秘密

おとなの  
カラダ・コロモガエ  
「疲労回復」  
特集16P!

インタビュー

南果歩さん

吉本ばななさん

稲垣えみ子さん

辰巳渚さん

寄稿：酒井順子さん

個性を生かして“いい顔”になる  
シンプル美容術

「小さい家」でも  
暮らしのセンスのいい暮らし

暮らしの  
プロ直伝

風吹ジュンさん×松浦弥太郎さん  
おとなのセンス問答  
スタイリスト・地曳いく子さん  
50代からの  
似合う  
服がない!  
を解決

本誌を買うと  
スマホでも  
読めます!

codigi 版  
特別ページ付き

2・5・8・11月  
各25日発売

# Mindfulness

【マインドフルネス】

心が安定し集中力がアップ  
疲れたカラダも回復に向かう

常

にイライラを抱えてい  
る。心配事や焦りなど、  
すぐにネガティブな考え  
でいっぱいになり、疲れ切つてしま  
う。そうした悩みには、ヨガと瞑想  
のプログラム「マインドフルネス」  
が助けになります。

「瞑想といっても宗教は関係なく、  
今起きている感覚を、ありのままに  
丁寧に受け止めていくのがマインド  
フルネスの考え方。実践すること  
で、自分を客観的に見つめることが  
できるようになり、心が安定します」  
(長谷川明日香さん)

マインドフルネスを行うと自律神  
経バランスが整うこともわかってい  
て、不眠や冷え、疲労感を軽減する  
効果なども期待できるそう。最近で  
は、心療内科の治療にも活用され、  
心身症、不安障害などの治療に効果  
を上げています。

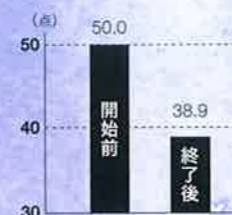
初めての人は、座る瞑想(左ペー  
ジ参照)からトライ。姿勢と深い呼  
吸がポイントです。  
「瞑想中は浮かんできた雑念・考え  
にとらわれず、そのままにしておき、

体温や脈、暑い、寒い、気持ちいい

など、身体感覚や心理状態に注意を  
向け観察しましょう。結果を求めず、  
今に集中することが大切。何度も行  
っていると、動じない心や集中力が  
身についていきます」(長谷川さん)

慣れてくれば、いつでもマインド  
フルネスな状態に入ることができる  
ようになるそう。緊張している  
とき、怒りが収まらないとき、悲しい  
ときなどにも試して。

長谷川さんが所属する東京マイ  
ンドフルネスセンターでは、オーグ  
メンタルクラスを開催。水曜19時、第1・3  
金曜10時、土曜15時、東京都港区赤  
坂3-9-18、B1C赤坂ビル8階、  
受付不要。直接クラスへ。www.io  
kyo-mindfulness-center.jp/



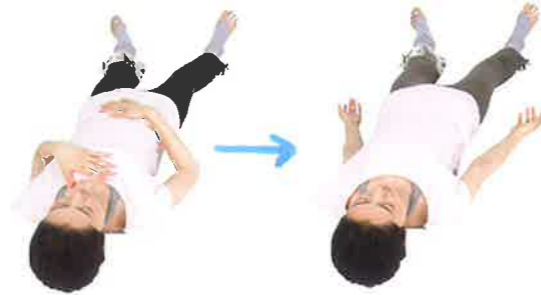
疲労度 (VAS) 得点が高いほど疲労度が強い  
マインドフルネス体験後、  
疲労度が優位に低下した。  
心療内科の患者9名が参  
加。出典:東京マインドフ  
ルネスセンター

## まずはほぐして、自分のカラダをスキャンする

あくらの姿勢になる。  
左足を右の太ももの上  
にのせ、左足指の間に  
右手の指を差し入れ、  
ゆっくりと大きくぐるぐ  
る回す。反対方向側  
(手前)にも回す。右足  
も同様に行う。



座る瞑想に入る前に、ヨガを取り入れたウォーミングアップから  
スタート。足首をほぐすのは、この後の瞑想に集中しやすくする  
ため。次に仰向けに寝たら、呼吸を整えながら足先から手先、体幹  
部と各部位に意識を向けて、今この瞬間の感覚を味わいましょう。



仰向けに寝て目を閉じ、おなかと胸に手を置いて腹式呼吸を始  
める。鼻で呼吸しながら、周囲の音やカラダの感覚、吐く息・吸う  
息、おなかの動き、心臓の鼓動などに意識を向ける(3分間)。次  
に、両手を横に置き、自然な呼吸を続ける(3分間)。

## 呼吸に意識を向けて、5分間からスタート

座る瞑想の基本姿勢がこちら。背筋を伸ばし、肩の力を抜いて、手はおへその下あ  
たりで円をつくるように合わせます(右手が下)。呼吸は鼻で行い、大きくゆった  
りとした呼吸を続けます。瞑想中に何か考えが浮かんでも、すべて受け流して呼  
吸に注意を戻します。最初は5分間から始め、慣れたら時間を長くして。

目は半開きで見るよ  
うな感じで1メートル  
前方の床に視線を落  
とす。



横から見た姿勢。  
お尻の下にクッシ  
ョンなどを敷いて、  
背筋を伸ばし座骨  
を立てて座る。



椅子でも行えます。  
目線は下方向。も  
もから手に伝わる  
体温や、呼吸に意  
識を向けて。



座禅を組む。両足を  
ももの上にのせるの  
がつかいときは、片足  
だけでもOK。



外出先やオフィスでは、姿勢を正し、意識を呼吸や体温、手足の感覚など  
に向けましょう。周囲の雑音はただの音として聞き流します。今この瞬間に  
集中すると、悩んでいたことを一瞬忘れ、穏やかな心を取り戻せます。