

ELLE

Website Open!
別冊付録
Women's
Health

www.elle.co.jp

とじ込み付録
水晶玉子
オリエンタル
占星術
+ 鏡リュウジスペシャル対談
下半期星占い
青石ひかり赤石びかり

エル・ジャポン 7
JULY 2017

夏小物図鑑
150+

LOUIS VUITTON × JEFF KOONS
GUCCI × SOKO

プレフォールが狙いめ!
最旬ドレス選び

マインドフルネス
瞑想のススメ

どうして細くなっちゃったの?
ジャコメッティの秘密

高橋大輔の告白
スケート後にやりたかったこと

COVER GIRL
ヘイリー・
ボールドウィン

BODY CHANGE!

くびれの作り方

赤坂クリニック

MINDFULNESS

疲れた心をデトックスする

マインドフルネスのすすめ

最近よく耳にする「マインドフルネス」という言葉。それは自分で自分の心をいたわる究極のセルフケア。スペシャリストやすでに実践している人たちから、瞑想を中心としたマインドフルネスの知恵を学ぶ。

今の自分と向き合う
心のトレーニング

ステイブ・ジョブズが実践していたことで知られ、グーグルやインテル、IBMなど多くの企業が研修に取り入れているという「マインドフルネス」。集中力が高まるとか対人関係がよくなるとか、なんだか素晴らしい効果がありそう。マインドフルネスとは一体何だろうか？

東京マインドフルネスセンターのディレクター長谷川明日香さんいわく、「ひとりで表すなら『念』。念は『今』に『心』と書きますが、その字が示すように、刻一刻と変化していく時の流れのなかで、『今』に注意を向けて自分を観察し、判断せずに受け止めていくということです」。確かに言われてみると、「これが終わったからあれをしよう」とか、「なぜあのときこうやってしまったんだろう」など、いつも未来と過去ばかり気にして、現在の自分にきちんと向き合っていないような気もする。「今」の瞬間に心を留めて自分を観察する習慣があれば、ストレスケアができるようになります。その結果、健康になったりダイエットに成功したりといった副次的な効果もあるかもしれませんが、それだけを目的にマインドフルネスをしても直接効くわけではありません。あくまでも自分自身を調律する方法、心のトレーニングなのです。

「マインドフルネス」という言葉を広めたのは、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。ヨガや仏教の座禅・瞑想を学び、それを西洋科学と統合させて「マインドフルネス」を体系化。彼が開発した「マインドフルネスストレス低減法」が慢性疼痛に効果を示したことをきっかけに、医療の分野で研究が進んだ。またストレスマネジメントができるようになることからビジネスや教育の現場でも次々応用されるようになった。雑念や不安、ネガティブな感情を手放すことで集中力が高まるため、イチロー選手やテニスのジョコビッチ選手などトップアスリートが取り入れているのも有名な話。脳科学の分野でもさまざまな論文が発表されており、うつ病の再発防止や、PTSD、認知症にも効果があることが実証されているという、夢のような治療法なのだ。

呼吸と身体感覚を 意識した瞑想が効果的

さて、それでは具体的に何をすればいいのだろうか？「アメリカのマインドフルネスセンターが行っているフォーマルトレーニングは、ヨガと瞑想、ボディスキャンと呼吸法が中心です。ヨガで呼吸を始めとする身体感覚に意識を向け、全身のセンサーを働かせてから、座位の瞑想で今自分の心に起きていることを感じます。呼吸は心の状態をとてもよく表すもので、不安だつたりイライラしているときは浅くて速く、リラックスしているときは深く落ちて

着いています。リラックスした状態で、瞑想しながら自分の呼吸を観察し、身体感覚にも注意を向けてみてください。手のひらの温度、心臓の鼓動、脈の間隔など、自分の体の微細な部分が今どうなっているかを実況中継するような感覚で」。たとえブレゼンの前に緊張したとき、自分の呼吸と体の変化を客観的に見ることであれば、リラックスしている状態とは違うと気づく。それだけける心は静まるのだという。「マインドフルネスは『気づき』と訳されることもあります。緊張していたり不安を感じていたりする、今の自分の状態に気づくことなのです」。自分のことがわかれば人に対して理解が深まる。だから人間関係にも役に立つ。無意識に好き・嫌い・決めつけ、てしまっている自分に気づくことで、苦手だと思っていた人にも、偏見なくフラットに接することができるようになる。自分を客観的に見て、その変化に気づく練習をしていくのがマインドフルネスなのだ。

「続けていくことで自分のことがわかる。すると人のことを思いやる余裕が出てくる。それはまた自分に返ってきて、いい相乗効果が生み出されるんです。マインドフルネスで世界平和が実現できると本気で思っています。女性は繊細なのでちょっとしたことでも傷つきやすいし、気遣うこともたくさんありますが、マインドフルネスの知恵を知っているだけで、生きにくさからは少し解放されるのではないでしょうか」

PROFILE

長谷川明日香さん

「東京マインドフルネスセンター」ディレクター。最新の精神医学であるマインドフルネスを実践する場として、医療機関が設立した当センターで指導にあたり、マインドフルネス創始者のジョン・カバット・ジン博士のワークショップも担当。『マインドフルネスは健康にも役立つ』という著書の他、www.tokyo-mindfulness-center.jp

マインドフルネスで期待できる効果

- ポジティブな考え方になる
- ストレスが減る
- 集中力が高まる
- 物事の優先順位がクリアになる
- アイディアがひらめく
- セルフマネジメント能力が向上する
- 対人関係がスムーズになる