

(とじ込み付録)
知っておきたいマナーの基本②

言葉と
コミュニケーション編

すっきり 涼やかな服

満島ひかりさんが
まとうブルー
爽やかに装うためのポイントは?

夏のきもの

永遠に新鮮さを放つ
ジュエリー

ビューティ
化粧水で透明感アップ

つるっと、夏の麺
おかず麺、アジア麺、
夏野菜たっぷり麺

心が安定する
マインドフルネス

連載「時代を創る男たち」
大野 智

赤坂クリニック

それぞれの、夏旅

1. **バリ島**の極上リゾートで過ごす休日

2. TRAIN SUITE 四季島で巡る **東日本**
野村紘子さんと佐田真由美さん母娘

3. 水の文化が息づく **奥琵琶湖**へ
知花くららさんとともに

4. おいしいワインと食を巡る **オーストラリア**

5. 旅が楽しくなる小物

〈実践編〉
春香さんが体験
基本の呼吸法を
教えて
いただきました

お話し・長谷川洋介さん
(東京マインドフルネスセンター センター長)

初めに正しい姿勢を確認します。

「さあ、マインドフルネスをしよう！」
などと意気込むと、肩に力が入りやすい
ので、肩をすくとんと落とし、体を揺らし
たり、肩を上下させたりして、すーっと
背筋が伸びる位置を見つけてみましょう。

座る時の姿勢と心理状態は密接な関係
にあるといわれます。坐禅のような結脚
跏坐が理想形ですが、椅子に座って行な
ってもかまいません。椅子に座る時は浅
く座り、背もたれにもたれないように気
をつけます。

まず鼻から息を吸って、ふーっと口か
ら息を吐きます。目を軽く閉じ、姿勢を
正して、吸う息、吐く息を観察します。
鼻に入ってきた空気が肺に入っていくイ
メージを膨らませることで、ふだん気づ

かない、微細な感覚が感じ取れたでし
うか。そのうちにだんだん一呼吸が長く
深くなつていきます。さまざまに雑念が
出てきますが「邪魔だなあ」などと思わ
ず、雑念が浮かぶまま続けます。どうし
ても気になった時は、雑念から気持ち
を離して、呼吸に意識を集中させます。

最初は浅い呼吸でもかまいません。吸
いはじめと吐き終りに意識を向けると、
一回一回違うものだということかわかり
ます。違うのがあたりまえと理解すれば、
正しくできているか、まちがっていない
かなどの思いは消えていきます。

上手にできるか、できないかではなく、
呼吸しているなという感覚を見守るだけ、
それがマインドフルネスの呼吸法です。

呼吸の感覚が
つかめない場合は、
胸に手を当てます

息を吸う時に手のひらで胸が
膨らんでいく様子を感じ取りま
しょう。次にゆっくり息を吐きなが
ら胸がしぼんでいく様を感じて
ください。吸い込んだ息が肺に
入って、吐く息となって出ていく、
その流れを感じ取る練習になり
ます。



「呼吸を意識する
感覚が難しいです」
春香さん

「姿勢をよくしましょう。
そうすれば自然と
呼吸が整います」
長谷川さん

はるか 1995年、大学在学中にモデルデビュー。以来、数多くの雑誌、CMのほか、エッセー執筆、プロデュースなど、幅広く活躍中。現在2児の母。著書に『春香 日々のRecipe』(ぴあ)など。

春香さん着用のタンクトップ(10,000円)、パンツ(10,000円) suri (スリア銀座店)



はせがわ・ようすけ 法政大学卒業後、米国でマインドフルネスの「MBSRワークショップ」や「マインドフルネスストレス軽減法プログラム」を修了。鍼灸師、ヨガ講師などの活動を行なう。2013年より東京マインドフルネスセンター センター長。著書に『マインドフルネス瞑想の基本DVDブック』(世出版社)などがある。