

特別
付録

「ナノ・ユニバース」スペシャルコラボ



Trend
magazine for
Business person

ビジネスマンの
ONとOFFをサポートする
トレンドマガジン

7

JULY, 2017
dime.jp/

特別価格 ¥780

別冊付録

大人の逸品
カタログ

2017初夏号

超人気ブランドが
ついに登場!!

発表
ホイチョイ
が選んだ

食トレンド
BEST 10

今年のトレンド丸わかり!!

2017

上半期 ⇄ 下半期



ヒット商品 ベストバイ

バルムューダ・湖池屋「右肩上がりは逆転の発想」——社長を直撃!

SNSを駆け巡ったドヤな家電 | ニッチ戦術で売れたレトロなテレビ

キッチン・リビング・文房具の完売アイテム全部見せます! etc.

デジタル時代
だから伝わる

手書き
講座

東京・大阪で飲むならこの6店

元祖系・進化系・宅飲み派

いま、
レモンサワーが
来ってます!!

グラビア界の
Key Word は
「神ボディ」

ウワサの
キャスター
伊東紗治子を
撮り下ろし

「櫻坂46 平手友梨奈「真っ赤なワンピ姿」」宅配便はもう限界か? スマホとコンビニが救世主に

↓
ハイグレードな万年筆が1冊に1本ついていきます!



ウワサの

ストレスに打ち勝つ“心”をつくる

「マインドフルネス」を体験

瞑想をベースにしたプログラムにより、ストレス軽減や集中力アップが期待できるという「マインドフルネス」。

大手企業でも次々と導入され、成果を上げているこのプログラムを「東京マインドフルネスセンター」で体験してきた。

1

Presence-centered

今この瞬間を
生き切る

今、何が起きているのか、
自分はどういう状態なのか、
現実に戻り、
考えを手放し今だけに
意識を集中する。

マインドフルネス

3つの
ポイント

2

Non-judgement

ありのままを
受け取る

判断を加えず、そのままを
受け取る。嫌なことを拒絶
せず、心をオープンにして
ありのままを受け入れ、
受け留め、理解する。

3

Awareness

客観的に
気づきを得る

受け留めたことに対し、
客観的な気づきを向ける。冷
静な自分を作って、
今自分はどんな状態か
感覚か、俯瞰で見る。

瞑想で
CLEARに!

1つでもチェック
があったら
マインドレス?

未来への不安

- ☐ リストラされたら、病気になったら、貯金が
なくなったら...と考え、不安になる。
- ☐ 何をしてもうまくいかず、給料は下がる一
方。これから先を思うと憂うつだ。

過去への後悔

- ☐ メール返信とネット検索だけで、
一日が終わっていた。
- ☐ ひとつの仕事を終えないうちに次の仕事
に手を出し、結果、どれも終わらなかった。

心ここにあらず

- ☐ 無理難題をばっかりいう取引先の対応が
憂うつで、すぐ喫煙所に行ってしまう。
- ☐ 仕事の資料作成期限が迫っているのに、
ついSNSへ脱線してしまう。

他人の評価

- ☐ 仕事ができる、できないを
周りの人と比べてばかりいる。

怒り、悲しみ

- ☐ 誰も自分を認めてくれない、自分は価値
のない人間だと思って絶望する。



「今」に集中することで
心のバランスを調える

昨今のストレス社会において
は、上の表のような心を失う「
マインド・レス」な状態を感じ
ることも多い。そこから意識を
戻して、今、おかれている状態
を客観視し、心を「フル」な状
態にするのが「マインドフルネ
ス」のキモ。その方法のひとつ
が瞑想だ。

「思考を手放す」無になること
は難しい。それでも雑念を手放
し今に集中し続けることで、余
計なエネルギーが抑えられ、自
分本来のエネルギー、生きる力
が湧いてくるんです。するとス
トレスからも解放されて、集中
力や免疫力もあがり、結果、自律
神経も整つのです」(長谷川さん)
やり方は人それぞれ。瞑想で
呼吸を意識するのもいいし、ヨ
ーガで身体感覚に目を向けるの
もいい。今回は「ヨーガ」座る



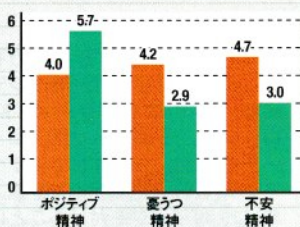
体験を通しての「今日の気づき」を参加
者同士で共有するシェアリング。各人の
自己観察力の鋭さにびっくり!



東京マインドフルネスセンター
センター長
長谷川洋介さん

MBSR Qualified Teacher、
ヨーガ講師、鍼灸師。「今
意識を向ける練習を続ける
ことで脳も鍛えられます」

気分の変化(10段階評価)



同センターのプログラム参加者による心理検
査の結果。オレンジが体験前、緑が体験後。
憂鬱・不安気分の低減が実証された。

「あとは仕事でも日常生活でも
間合いが大切。心が乱れたら
1回止まって身体を動かす、呼
吸に集中するなどして、心の調
律をすること。今に戻って
その状態を客観的に見られれば、
マインドレスから解放されます」。



ゆっくりとポーズをとる
ヨーガで身体がじんわり
温まり、心も身体も気持ち
よく開かれていく。身体
づくりの目的も。