

手術 抗ガン剤 放射線の3大療法頼みだけでは根治は難しい! わかさ夢MOOK

肺 乳 大腸 胃 子宮 すい臓 食道 など

国立がんセンターの10万人調査で判明!
臓器別 ガン 追放 生活 ポスター

ガンを克服に導く!

転移・再発を防ぐ!

医師 10名が 指南!

ガン体質 劇的 改善

メソッド大全

末期ガンから生還した人続出!
職場に復帰! 人生を尋ねる謳歌!

ガン克服10カ条と 治る人治らない人の違い一覽

ガンを克服した 医師4人が 必死で見つけた 自力対策

ガン体質を改善する リンパ球増やし気功

末期ガンからの生還者続出! 玄米中心の縄文食

乳ガン 子宮ガン 湯たんぽ温熱 改善を促す

ガン患者の苦悩も ストレスも解消する マインドフルネス

最新療法・病院・相談先が見つかる!
ガン闘病の進め方ガイド



生存率0%のガン撃退メニュー



すぐに作れる レシピ

ストレス解消など多様な効果が研究で続々判明!

呼吸に意識を集める新しい治療力 アップ呼吸マインドフルネスが登場

医療や世界的
大企業でも採用

ストレス社会といわれる昨今、うつ病や不安症などの精神疾患を訴える患者さんが増えつづけています。また、ストレスは精神疾患だけでなく、ガンなどの重大な病気を招く要因にもなるので決して放置してはいけ

ません。

そうした中、ストレス解消に打ってつけの方法が見つかり、今世界じゅうで注目を集めています。それが、「マインドフルネス」です。

マインドフルネスは、1990年代に米国の分子生物学者のジョン・カバットジンによって考案されたストレス低減法で

す。その特徴は、仏教の禪、すなわち瞑想からヒントを得ている点にあります。

そもそも、マインドフルネスとは、日本語で「気づき」の意。具体的にいうと、気づきとは、今この瞬間の体験に注意を向けて、現実をあるがままに認め、思考や感情にとらわれないようにすることです。

ようか。

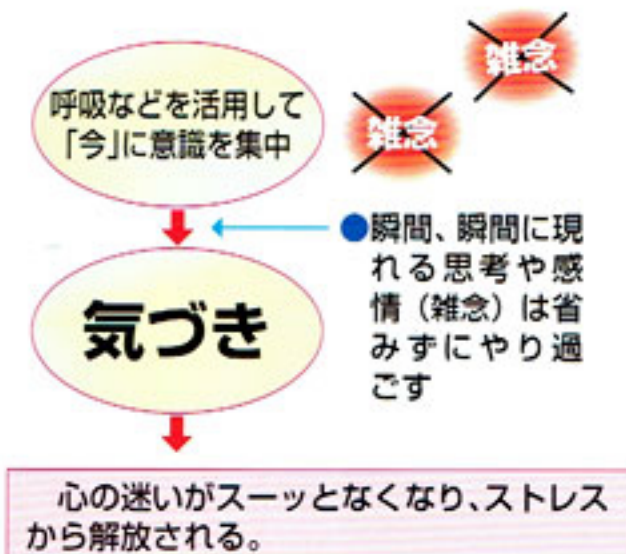
そのとらえ方は人によって違い、個人の思考や感情に左右されているのです。つまり、思考や感情を抜きにして、「水が半分入っているコップ」を、そのまま現実としてだけとらえるというのは、非常に難しいことなのです。

そこで、マインドフルネスでは、自然に行っている呼吸に注意を向けることで、瞬間、瞬間に現れる思考や感情は、省みずにより過ごします。そうすると、今までとらわれていた心の迷いがスーッとなくなり、不思議なほどに気持ちがらくになるのです。

マインドフルネスとは

マインドフルネスは、1990年代に米国の分子生物学者のジョン・カバットジンによって考案されたストレス低減法。

そもそもマインドフルネスは、日本語で「気づき」を意味する言葉で、ここでの気づきとは今この瞬間の体験に注意を向けて、現実をあるがままに認め、思考や感情にとらわれないようにすること、と考えられている。



というのも、私たちは物事を冷静に考えているつもりでも、実際には過去の経験や今の気分、あるいは将来の不安といったものに少なからずとらわれているのです。また、そうした物事のとらえ方がクセになっているともいえます。

例えば、みなさんは今、水が半分入っているコップを見ているとしましょう。そのとき、多くの人が「まだ半分もある」と見るか、あるいは「もう半分しかない」と見るのではないでし

すでに、米国マサチューセッツ大学医学部では、マインドフルネスの専門機関が設けられています。そのほかにも、グーグル社やアップル社といった有名企業では、社員のストレス対策

まずは1回3分を実践！マインドフルネスの基本

のやり方と誰にも簡単な3種のポーズを詳細図解

禅由来の調身・調息・
調心を意識しよう

マインドフルネスにはいくつ
かの方法がありますが、その中
から、呼吸を意識を向けて行う
基本のやり方（正式には静座瞑
想という）とヨガを活用した3
種のやり方を紹介しましょう。

まず、基本のやり方は禅のよ
うに座って行うやり方。禅と同
じく「調身」「調息」「調心」を
行い、心身を整えます。

一つめの調身では、正しい姿
勢で座り、体の状態を整えま
す。禅の修行は、右足を左の太
ももに乗せ、左足を右の太もも
に乗せる「結跏趺坐」という座
り方で行いますが、それは大変
なので、初心者の方はふつうに
あぐらをかいていただければけ
っこうです。

あぐらをかくだけでも足腰に
痛みが現れる人は、イスに座っ

てもかまいません。

左右の手は前で組むか、ひざ
の上に置いてください。

ポイントは、背すじを伸ばし
て骨盤を起こすように座ること
です。お尻の下に座布団やクツ
ションを敷きます。そして浅め
に座れば、誰でも自然と骨盤を
起こせるはずです。

二つめの調息では、自然にゆ
つたりと鼻から息を吸い、ゆつ
くり鼻から息を吐きます。特に
できるだけ自然に息を吐くこと
を心がけましょう。

このとき、呼吸に意識を集中
させて、ストレスの元凶となる
雑念に気づいても呼吸に戻って
くるのが、とても重要になり
ます。

そこで、息を吸うときに心の
中で「吸っています、吸ってい
ます……」とつぶやき、吐くと
きも同様に「吐いています、吐
いています……」とつぶやいて

ください。余計なことは何も考
えず、呼吸と心の中のつぶやき
に意識を集中させることが肝心
です。

三つめの調心では、雑念が起
こったときに、呼吸に意識を戻
す「ラベリング」を心の中で行
います。

呼吸以外の何かに気持ちが傾
いたときに、心の中で「雑念を
受け入れました。呼吸に戻りま
す」とつぶやき、気づいたとい
う事実だけに目を向けて再び呼
吸に意識を戻すのです。

すると、「雑念」のラベルが
貼られた事柄に気持ちが傾かな
くなり、しだいにストレスが低
減するのです。

基本のやり方は、3分くらい
から始めて、徐々に時間を延ば
すようにしてください。慣れて
くれば、20、30分でもらくにで
きるようになり、気分がどんど
んよくなってくるはずです。

やったその場で
効果を実感できる

続いて、ヨガを活用した3種
のやり方について説明しましよ
う。基本のやり方では、呼吸に
意識を向けるようにしました
が、3種のやり方では「動き」
や「身体感覚（主に皮膚感覚）」
に注意を向けるようにします。

3種のやり方は、「足首回し」
「前屈」「ボディスキヤン」にな
ります。足首回しと前屈では動
きに意識を向け、ボディスキヤ
ンでは身体感覚に意識を向けて
行います。やり方については70
〜72頁を参照ください。

実際に、私がマインドフルネ
スを指導した患者さんの大半が
その場で体がほぐれ、腰痛など
の痛みが軽減するといった効果
を実感しています。みなさんも
ぜひ、その効果を体感してみて
ください。