

# こころの知恵袋

—番外編③ マインドフルネス関連—

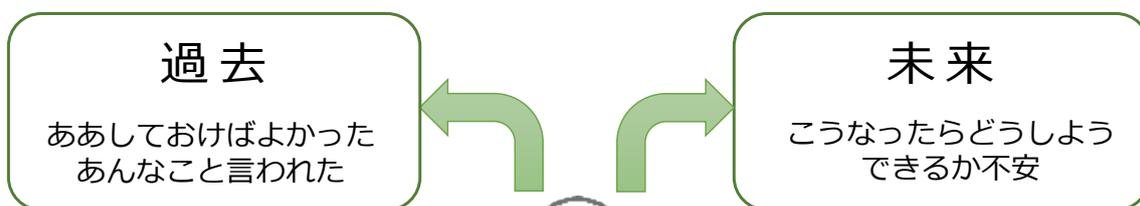
公立学校共済組合 九州中央病院  
心療内科 早木千絵

“マインドフルネス”をご存じですか？一言でいうと「今、この瞬間に注意を向け、大切にすること」を意味します。今回は、マインドフルネスに関連したテーマでお届けします。



## こころは 今どこに在る？

私たちは、日々、様々なことを考え巡らせながら生活しています。  
頭の中の声を観察してみると…



私たちの思考はやすやすと過去や  
未来にとんでいくのがわかります。

「今、この瞬間」に意識が向けられて  
いることは、案外、少ないのかも  
しれません。

けれども、

**今、この瞬間に焦点が合っているかどうかで、体験の質は全く違ったものになります。**

例えば、ハイキングに行った時

### マインドレス

(心ここに在らず)



体はその場にも、  
思考(心)は明日にいる

今を味わえず、楽しめない

### マインドフル

(今ここに在る)



今、この瞬間を  
体験！

心も身体も イキイキ



教職員の皆さまのために作成した  
「こころの知恵袋」本文はQRコードより  
公立学校共済組合ホームページでご覧いただけます。  
冊子は社会保険出版社よりお買い求めいただけます。



## マインドレスに気づこう

日常生活でも、ストレスがかかっている時ほど、外部情報や自分の思考・感情に飲み込まれ、マインドレスな状態になりがちです。

例えば、こんなことに心当りはありませんか？

- ・ 次の予定が気になって、ランチを流し込むように食べる。
- ・ 携帯スクロールの手が止まらない。もはや何を見たかったのかも覚えていない。

そんな時は、まず、“マインドレスの状態になっているな”と気づいて立ち止ましましょう。そして、

- ・ ゆっくり味わって食べる。
- ・ 2 - 3呼吸、普段の自分の呼吸を観察する（空気の通り、胸やお腹の広がりや縮み）等、

**五感や身体感覚に注意を向けると「今」に戻ってくることができます。**



## 考え・感情を観察しよう

今、この瞬間に、どんな考え・感情が生じているのか、日頃から頻繁に観察していると、**今とつながりやすくなります。**

その際、「こんなこと考えてしまって」、「こんな感情を抱いてはいけない」等とジャッジしてしまうと、考えが考えを呼び、苦しくなります。

自分の中にこんな考え、感情があるんだと  
**ありのままの自分の体験（考え・感情）を認めましょう。**



**一つ一つの体験を大事に、日々を丁寧に過ごしましょう。  
自分を大切にすることにもつながります。**



こころの知恵袋 番外編をお読みいただき誠にありがとうございました。  
皆様の日々の生活に少しでもお役に立てますと幸いです。

