

★ぴあサポメルマガ1月号★マインドフルネス瞑想入門 ～「いまここ」に意識を向けよう～

2023/01/27 (Fri) 12:14

☆☆☆

マインドフルネス瞑想入門

～「いまここ」に意識を向けよう～

—————★ぴあサポメルマガ1月号★

A Semesterもいよいよ終盤ですね。レポートや課題、試験などに追われて落ち着かない日々を送っている人も多いと思います。「もっと勉強しておけばよかった」などの後悔や「1週間後の試験でうまくやれるかな」など未来への不安を抱えて「心ここに在らず」な状態となっている、そんなあなたにおすすめしたいのが「マインドフルネス瞑想」です。今回の記事ではマインドフルネス瞑想の効果について、「マインドフルネス瞑想」「歩行瞑想」の2種類の瞑想のやり方について紹介します。

■目次■

1. マインドフルネス瞑想の効果
2. マインドフルネス瞑想のやり方
3. 歩行瞑想のやり方
4. さいごに

◆◆◆

1. マインドフルネス瞑想の効果

◆◆◆

「マインドフルネス」とは「いまこの瞬間」に起こっている現象に注意を向けている心理状態を指します。この「マインドフルネス」の状態に到達する手段として、瞑想が行われます。「瞑想」というと寺院で行う堅苦しいもの、スピリチュアルで胡散臭いものというイメージを持たれる方もいるかもしれませんが。しかし今回紹介する「マインドフルネス瞑想」は信教に関係なく行えるように工夫がされており、GoogleなどのIT企業でも積極的に取り入れられています。マインドフルネス瞑想を継続して行くと「脳疲労が解消され集中力や記憶力が高まる」「ストレスが軽減され感情が安定する」「眠りが深くなる」などの効果が期待できるそうです。

日々のストレスや不安に悩んでいる人はもちろん、ながら作業やマルチタスクが日常となっており、思考がスッキリしない人にもおすすめです。

◆◆◆

2. マインドフルネス瞑想のやり方

◆◆◆

ここからマインドフルネス瞑想の具体的なやり方について説明します。

1. 良い姿勢で座る。

床にあぐらをかいて座ります。椅子に座っても大丈夫です。座った状態から背筋を伸ばします。目をうっすらと開けて斜め前を見ます。

2. 呼吸に意識を向ける。

息を吸う時は、お腹や胸が膨らむのを感じ、心の中で「膨らみ、膨らみ」とつぶやきます。逆に息を吐く時は、お腹や胸が縮むのを感じ、心の中で「縮み、縮み」とつぶやきます。呼吸のペースは自然でOK。呼吸をするときの体の変化を感じましょう。

3. 雑念が浮かんでも、呼吸に意識を戻す。

マインドフルネス瞑想を行っている最中に別の感情や思考が浮かんでくるかもしれません。呼吸から意識がそれていることに気づいたら「雑念、雑念」と心の中でつぶやき「戻ります」と言って、再び呼吸に意識を戻します。

私はこのマインドフルネス瞑想を行うときは、1回につき5～10分行っています。

◇◆◇

3. 歩行瞑想のやり方

◆◇◆

「瞑想をしている時間なんてないよ！」という多忙な方もいるかもしれません。そんな方におすすめしたいのが「歩行瞑想」です。これはからだの感覚に意識を向けて歩く瞑想の一種です。「いまの自分の状態」に意識を向ける点で、マインドフルネス瞑想と共通していますね。

やり方は簡単です。まず背筋を伸ばして身体の余計な力を抜きます。歩きながら「右、左」と頭の中で言葉で確認しながら、足裏の感覚を感じ取るようにします。ここでも雑念が浮かんだことに気づいたら「いま、意識がそれたな」と認識し、再び足裏の感覚へと意識を戻します。

周囲の安全に十分に気を配りながら、まずはキャンパス内や校舎内で行ってみてはいかがでしょうか。

◇◆◇

4. さいごに

◆◇◆

ここまでお読みいただきありがとうございます。

学期末に限らず漠然とした不安やモヤモヤを抱えながら生活している人も多いと思います。実際私も、4月から新たに始まる研究生生活や就職活動に対して期待を募らせる一方で少しだけ不安を感じています。そんな時はマインドフルネス瞑想を思い出し実践することで「いま、ここ」に意識を向け、心の健康を保ちたいと思います。

この記事が、読んでいただいた皆さんの心を軽くするヒントになりましたら嬉しい限りです。一度きりの「いま」という時間、大学生生活を楽しんでいきましょう！

【参考書籍・WEBサイト】

<https://www.the-melon.com/blog/blog/2019/08/10/643/>

https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_699.html

<https://news.mynavi.jp/article/20201122-1448688/>

草薙龍瞬. 反応しない練習: あらゆる悩みが消えていくブッダの超・合理的な「考え方」. KADOKAWA, 2015年.

【筆者紹介】

工学部4年。卒論執筆に追われている。友達と話すこと、YouTubeでグルメ動画を観ることが息抜きとなっています。1日1回のマインドフルネス瞑想は努力目標……。

★★★【本学学生限定：マインドフルネス瞑想ワークショップのお知らせ】★★★

東京大学ピアサポートルームが所属する相談支援研究開発センターの別部署である、本郷学生相談所主催にて、マインドフルネスを学びながら体験できるワークショップが開催されます。

日頃の忙しさから離れ、瞑想を体験しながらリフレッシュできる時間をともに過ごせればと思っています。

ご興味のある方は、下記をお読みいただき、お申込みください！

日時：2023年2月17日（金）12:30-13:30

内容：マインドフルネスやマインドフルネス瞑想の概要の紹介

さまざまな瞑想の体験、

マインドフルネスの効果や考え方を日々に生かす方法について紹介

申し込み方法：<https://forms.gle/v7AjwCwNoLCBe7po8>

詳細：<https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/scc/scc-info/1908/>

【ピアサポートルームのWebサイト/SNSの紹介】

活動カレンダーや活動内容が載っています。ぜひアクセス&フォローしてください！

☆HP : <https://ut-psr.net/>

☆Twitter : <https://twitter.com/utpsr>

☆Instagram : https://www.instagram.com/ut_psr

☆公式LINE : <https://page.line.me/joz2558e>

☆note : <https://note.com/utpsr>

【ご意見、ご感想をお待ちしています】

みなさまの声をお待ちしております。

<https://forms.gle/qV97bXEqigbKsX946>

上記URLまで、ご意見ご感想をどしどしお寄せください。

【配信停止について】

今後の配信解除を希望される方は、下記のURLから、解除の手続きをとってください。

https://b.bme.jp/bm/p/f/uf.php?id=ut_psr

【バックナンバー公開中】

これまでのピアサポメルマガの記事は下記のURLから確認できます。

https://b.bme.jp/bm/p/bn/list.php?i=ut_psr&no=1

+++-----+++
東京大学相談支援研究開発センターピアサポートルーム(PSR)

[学生の作るWEBサイト] <https://ut-psr.net/>

[PSR WEBサイト] <https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>

[PSR Email] dcs-peer.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp

[PSR Tel] 080-9410-0093

+++-----+++