

不安・焦り・孤独・後悔・・・ネガティブな感情から解放され  
「いま、この瞬間」をいきいきと過ごすために

## すぐできる！マインドフルネス



### 呼吸

目を閉じて、心地よい姿勢で、  
息を吸って、吐いて・・・。  
入ってくる空気の温度、肺の  
ふくらみ、出ていく空気の温度、  
身体の変化を、ただありのままに  
感じる。



### 味わう

食事やおやつするとき、テレビ  
やスマホを観ないで、食事に  
全集中！見慣れた食べ物でも  
まずはよく観察。一口ひと  
くち、ゆっくり噛みしめて、  
味わって食べる。  
食べ過ぎ防止にも◎。



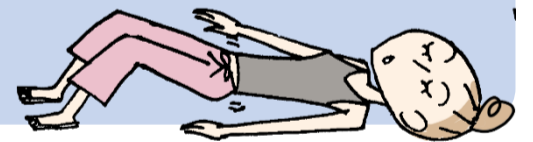
### ただ見る・聞く

自分の部屋、移動中の電車の中  
などの見慣れた状況でも、  
いちどよく見て、聞いて、感じて  
みると、新たな発見があることも。  
ポイントは「良い・悪いなどの価値  
判断はしない」こと。「ふーん」  
「へえ～」くらいに思ってお  
きましょう。



### 寝る前に

考え事で眠れなくなっちゃう人  
におすすめ。布団やパジャマの感触  
を意識したり、自分の身体の足先  
から頭までの感覚に、順番に意識  
を向けていく。いつのまにか眠っ  
てしまっているかも。



「マインドフルネス体験おやつ会」  
12/8(水)4限 14:50~15:50  
オンライン(Google Meet)

※ほとんどの時間はカメラオフOKです



おやつを食べながら  
マインドフルネスを  
体験してみませんか？  
参加者募集中！

詳細・申込はこちら↓  
[相談室HP](#)



保健センター  
**相談室**

月～金 9:30～16:00

☎ 0467-54-3818

✉ s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp