

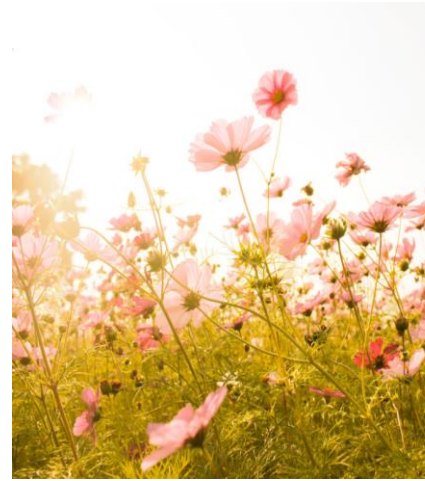
# 相談室だより

2023年秋号

文教大学東京あだちキャンパス 図書館棟1階 保健センター内

電話：03-5856-5669(相談室直通)

メールアドレス：adadhi-spudan@stf.bunkyo.ac.jp (予約専用)



暑かった夏が過ぎ、いよいよ秋学期がスタートです！これから、比較的過ごしやすい秋の季節がやってきますが、こうした季節の変わり目は心身の調子を崩しやすい時期でもあります。このような時期に、自分の今の状態について目を向けてみてはいかがでしょうか。そのための方法の一つとして、今回は「マインドフルネス」についてご紹介しようと思います。

## マインドフルネスとは

マインドフルネス (Mindfulness) は、「サティ」という仏教用語を英訳したもので、漢字では「念」が該当しますが、現在では「気づきを向ける」という日本語が使われることが多いです。また、従来は仏教における瞑想実践に関する概念でしたが、今では仏教の文脈から離れて、心理学や医療の分野でも知れ渡るようになりました。

心理学におけるマインドフルネスとは、「**自らの体験（自分自身をとりまく環境や自分自身の反応）に、リアルタイムで気づきを向け、味わい、手放すこと**」です。

### 【マインドフルネスの基本原則】

マインドフルネスができるようになるためには、自分を観察できるようになる

=「もうひとりの自分」を作る

○「もうひとりの自分」は、自分の体験を、興味をもって優しいまなざしで観察する。

○「もうひとりの自分」が観察した自分の体験を一切否定したり、評価したりしない。その体験がポジティブなものであっても、ネガティブなものであっても、「あるがまま」を受け止め、受け入れる。

○自分の体験は、一切コントロールしようとしな。ポジティブな体験を長引かせようとしたり、ネガティブな体験を早く終わらせたりしようということをしない。

**自分のすべての体験に対して、一切のコントロールを手放し、興味関心を持ちながら受け止め、味わう。**

「ああ、今の自分にはこんなストレスあるのだな・・・」

どんな体験もそのうち消えていくので、

消えるにまかせて“さよなら”をする = マインドフルネス！



## やってみましょう！自分の“呼吸”に注意を向けるワーク

### （１）姿勢

目線は閉じていても、開けていても、半分開けていても OK です。  
自分が楽に呼吸を出来るような姿勢を見つけてみましょう。  
身体の緊張感があるようであれば、ほぐすように、緩めるように。  
軽い呼吸を始めます。出来るようであれば、自分の身体のどこか好きな場所に手を置く（お腹、胸、肩、太もも等）。  
それは、自分に対し優しい意識を向けることにもなります。



### （２）呼吸への注意

まずは呼吸に意識を向けましょう。息を吸う時、吐く時、身体のどこから入ったか、息を吸うと身体に入ってくる感覚はどんな感じですか？喉、胸、お腹、背中など自分の身体はどんな風になっているか、手足の状態はどうか、温かさなどを感じるかなど、リラックスしていく感覚を味わいましょう。身体の動きに任せて呼吸している感覚で。

### （３）呼吸のリズムへの注意

自然なリズムに注目します。身体の中を流れていることを意識してみましょう。大切なものが身体を流れている、身体も大切なものとして意識してみましょう。ゆっくり呼吸をしながら、身体全体も、波のようにゆったりと揺れているような動きとして感じてみる。→呼吸の中に自分がいるかのような、呼吸に身をゆだねるような感覚。※何か心に、色んなものが浮かんだり、意識があちこちに動くかもしれません。でもそのことは否定せず、また呼吸にゆっくり意識を戻していきましょう。

### （４）終わり方

呼吸ワークを終えるときは、注意を急に切るのではなく、自分から優しく離れる感じで、呼吸への注意をそっと手放します。少しずつ、呼吸以外のものに意識を向けていきましょう。

【参考文献】伊藤絵美著「ケアする人も楽になる マインドフルネス&スキーマ療法 BOOK1」医学書院 2016 / クリスティン・ネフ他「マインドフル・セルフコンパッション ワークブック～自分を受け入れ、しなやかに生きるためのガイド～」星和書店 2019 / 伊藤絵美著「セルフケアの道具箱」晶文社 2020

※春学期に保健センター相談室企画で「マインドフルネス」をテーマにしたイベントを開催しました。  
これからも保健センター相談室企画で皆さんのメンタルヘルスの維持向上に役立つイベントを開催していきます。  
次回の開催が決まりましたらホームページ等でお知らせしますので、ぜひみなさんご参加ください。

今回の相談室だよりはいかがでしたか？ストレスに対して自分自身で対処できることも大事ですが、自分一人では難しいなと思ったら、ぜひ保健センター相談室にお話しにきてください。

自分の考えや気持ちが変わり、対処のヒントが見えてくるかもしれません。

皆様のご利用をお待ちしています。

保健センター相談室学内ホームページ⇒

