

第4回 思考や感情と距離をとるトレーニング2

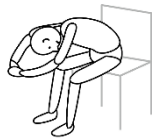
【今この瞬間に起きていることに注意を向ける】

所要時間 3分間

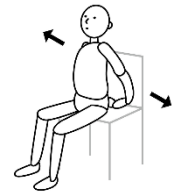
準備

リラクゼーション紹介講座「デスクワークの途中でちょっとストレッチ」の 1~12 をやって深い呼吸をしやすい状態に整えましょう。

★ こちらは、1~12の中のおすすめのストレッチです ★



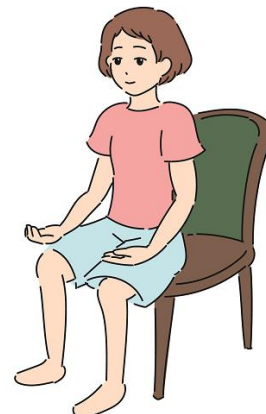
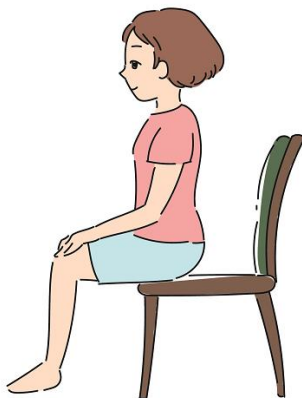
背中をまるくし、伸ばします。
手のひらは体の方に向け、
顔はおへそをみます。



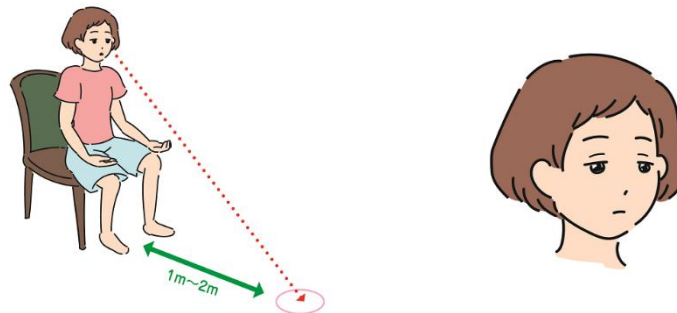
胸をななめ上方向に
ひらきます。

姿勢

- 椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばします。両足は肩幅ていどに開きます。
- 手は太ももの上に置きます。手の向きは上向きでも下向きでも構いません。より楽な方を選んでください。
- あごは軽く引き、顔は正面を向きます。



- 目は開けたままでも、閉じてもよいです。また、顔は正面を向けたまま視線だけを1～2m先に落とし、一点を眺めるという方法もあります。



- 口は軽く閉じ、舌は上の前歯の付け根部分に軽く押し付けておきます。



舌先が上の前歯の裏側かつ、舌全体が上顎についている状態

呼吸

呼吸法と同様、腹式呼吸を行います。鼻から吐いて鼻から吸います。

注意を向ける対象

- 呼吸によって生じるお腹の感覚「ふくらみ」と「へこみ」に注意を向け続けます。
息を吸う時、お腹のふくらみを最も強く感じたタイミングで「ふくらみ」、息を吐く時、お腹のへこみを最も強く感じたタイミングで「へこみ」とつぶやいて下さい(声には出さなくてよい)。
※このように気づきを言語化することをラベリングと言います。

注意が呼吸(腹部)の感覚からそれた時の対応

- 人の話し声に注意がそれた時は「音」、足がかゆくなったら「かゆみ」、不安感を感じたら「感情」、甘い香りがしたら「匂い」、考え(例：退屈だなあ)が浮かんできたときは「思考」、昔のいやな記憶が出てきたら「記憶」などラベリングをして、そっと呼吸(腹部)の感覚に注意を戻します。

トレーニング中のルール

- トレーニング中に生じた思考、感情、感覚などについて反応したり評価をしないで下さい。
例) まだ終わらないのかなあ(思考) → あっ、集中できていない自分はダメだ(思考)。これは、思考に思考で反応しており、かつ評価(自分はダメだ)をともなっています。例の場合「まだ終わらないのかなあ」という思考が出た瞬間に「思考」とラベリングし、腹部の感覚に戻るとよいでしょう。

ステップアップ

- 3分間が短く感じられるようになったら段階的に実施時間をのばしてみましょう。