

## 《マインドフルネス》

マインドフルネスは、近年注目されている新たなストレスケアの方法です。マインドフルネスとは、「自分が生きている今、この瞬間に注意を向け、自分の中に浮かんでくる考え、感情、身体感覚などを、判断や評価を加えずにそのまま受け止める」ことを指し、「今」に注意を集中することで心の平穏を得るものです。

J D S Pでは、「日常生活基礎力形成支援」の講座においてマインドフルネスをセルフケアの一つとして紹介し、プログラム開始時に受講者全員で取り組んでいます。

### 【実施方法・内容】

受講者には、初日のオリエンテーションにおいて、資料（図 14）をもとにマインドフルネスの概要や基本的な考え方についての説明を行い、マインドフルネスに取り組む目的について理解したうえで参加できるようにしています。

マインドフルネスは日々の実践の積み重ねが大切と言われています。J D S Pでは、どこでも誰でも取り組むことができる、マインドフルネス瞑想の基本とされる「マインドフルネス呼吸法」を毎日実施しています。支援スタッフの進行のもと、受講者と支援スタッフ全員が参加します。呼吸法に適した姿勢の整え方のアナウンスやBGMは、市販の書籍やCD教材を使用しています。

また、マインドフルネスを習得するためには、自らの身体や思考についての気づきを表現することが重要とされていることから、実施後は体験による気づきを一人ずつ発表してもらい全員で共有します。

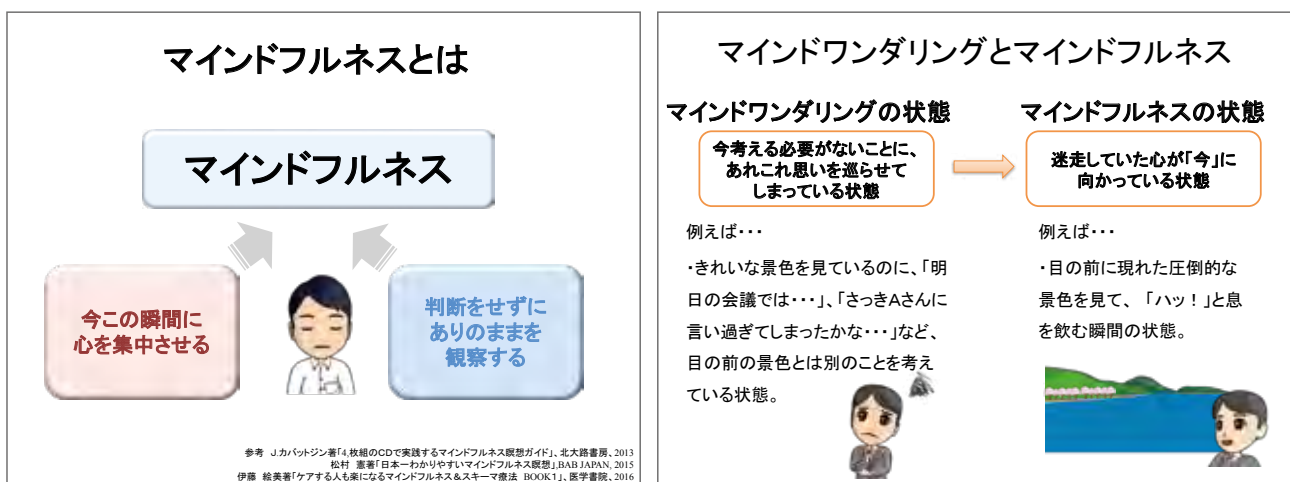


図 14 マインドフルネス オリエンテーション資料（抜粋）

**【実施時間・回数】**

毎日、朝のミーティング時に 10 分間程度で実施しています。

**【実施のポイント】**

J D S P においてマインドフルネスに取り組む目的は、受講者がマインドフルネスというセルフケアの方法があることを学び、継続的に体験する機会を持つことにあります。体験を通じて有効だと感じられる場合には、ストレス対処として活用することをうながしますが、効果が得られないことで受講者が焦りやストレスを感じることはないよう、効果の感じ方には個人差があることや、習得までには時間を要することを伝えます。また、効果を得ることを目標にするのではなく、気長に取り組み、自分に合った方法なのかを観察する心持ちで取り組むよう勧めます。

なお、プログラムではマインドフルネス呼吸法を実施していますが、受講者が自分に合った方法を見つけられるよう、そのほかにもいろいろな方法があることを情報提供しています（図 15）。

**【Point 1】自分の体調に早めに気づくヒント  
～「マインドフルネス」**

- 「マインドフルネス」とは、「今」に心を向けている状態を指す。
- 「マインドフルネス」では、体を使って「瞑想」することで、あちこちに向かう心を「今この瞬間、この場に存在する自分の体」に取り戻していく。

**瞑想の状態**

「今」この瞬間、体に起こる感覚に注意を集中させて観察する。よけいなことを思ったり考えなくなり、心と体が一体化した瞑想状態（マインドフルネスな状態）に入る

**目の観察**  
丸くて白いお目  
光が反射している

**鼻の観察**  
残った洗剤のにおい  
鼻の奥がツツとなる

今 私 ここ

まず、呼吸を整え、体が受け取る穏やかな感覚を注意深く観察する

**耳の観察**  
キュキュキュと音が聞こえる

**手の観察**  
冷たい、かたい。

徐々に心と体が一体になり、マインドフルネスな状態になる。

出典：長谷川洋介・貝谷明日香『知識ゼロからのマインドフルネス 心のトレーニング』幻冬舎(2015)18-21

---

**【Point 1】自分の体調に早めに気づくヒント  
～「マインドフルネス」瞑想の方法例**

**ヨガ瞑想**  
ヨガのポーズで各部位の繊細な感覚に注意を集中し、自分の存在を感じる。意識できるよくなる

**座る瞑想**  
安んじた姿勢で座り、呼吸、心身の状態を観察。思いや考えを手放し心と体への気づき、深いリラクゼーションを得られる

**呼吸瞑想**  
無意識にしている呼吸を意識的に観察。呼吸の呼吸を受け取ることがすべての瞑想の基本

**食べる瞑想**  
一つの食べ物（おにぎり・レーズン等）を観察しながら、時間をかけて食べる。食べの動きをコントロールし、喜びと満足が得られる

**ボディスキャン瞑想**  
つま先から頭の上までスキャンするように注意を移動し各部位の繊細な感覚を味わう。体への感受性が高まる。

**歩く瞑想**  
歩行の動きを部分的に意識し、観察する。動きに委ねられる神妙に気づき、喜びを得られる

**【瞑想】**  
普段は当たり前で見過ごしがちな自分の感覚を一定の集中力を保ちながら繊細に観察していくこと

↓

徐々に今まで気づかなかった微細な変化を感じ取れるようになる

↓

自分の体調の変化への「気づき」

↓

早めのセルフケアへ

出典：長谷川洋介・貝谷明日香『知識ゼロからのマインドフルネス心のトレーニング』幻冬舎(2015)25-27

図 15 「日常生活基礎力形成支援」講座資料の一部

**【受講者の感想・効果】**

受講者からは、「自分の身体に意識を向けることで気分や体調の変化に気づきやすくなり、不調に早めに対処ができるようになった」、「不安や怒りなどのマイナスの感情に巻き込まれにくくなった」、「気分の落ち込みからいったん離れられるようになった」といった感想が聞かれています。

毎朝の呼吸法以外にも効果を実感した活動については、プログラム中でのストレス場面への対処や生活上のルーチンとして取り入れる受講者も多く、復職後においてもマインドフルネスを日常的なセルフケアの一環として継続している受講者も一定数います。

**【引用・参考文献】**

長谷川洋介、貝谷明日香：『知識ゼロからのマインドフルネス 心のトレーニング』幻冬舎(2015)