

マインドフルネス ～持続可能な健康資産づくり～



TOKIOMARINE
T M S

◆マインドフルネスとは

意識的に「今、ここ」の心や身体の状態に評価や判断とは無縁の形で注意を向けることです。瞑想をベースにした**脳の休息法**で、心理療法の手法のひとつとしても知られています。

◆マインドフルネスの可能性

体調や睡眠を整える効果、集中力や感情調整力のアップ、美容効果などが期待できます。コルチゾールというストレスホルモンの分泌をおさえる、不安を感じる脳の領域の活動を調整する、脳の萎縮をおさえるなど、多数の研究結果《エビデンス》があります。

◆マインドフルネス 呼吸法 ～まずは3分を目標に～

1. 基本姿勢をとる

イスに座ります。背中を背もたれから離して、背筋を軽くのばします。お腹はゆったり、足は組まないで目を閉じます。

2. 身体の感覚「今、ここ」に注意を向ける

接触の感覚（足の裏と床、お尻とイス）や、身体が地球に引っ張られる重力の感覚などを意識します。

3. 呼吸「今、ここ」に注意を向ける

鼻を通る空気、胸やお腹の動きを意識し、自然な鼻呼吸を行います。

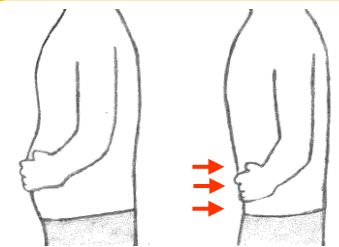
4. 何か考えごとが浮かんだら

「ダメだなあ」とか「集中力がないなあ」などと思わず、つまり評価や判断とは無縁の形で雑念が浮かんだことを客観的に認めて、静かに注意を呼吸「今、ここ」に戻します。

◆マインドフルネス ボディー・スキャン法 ドローイン編

ボディー・スキャン法は、意識的に身体の一部に集中し、その感覚に注意を向けるというマインドフルネスの方法です。今回、ドローインを組み合わせた方法をご紹介します。ドローインは体幹筋のトレーニングです。お腹や腰のインナーマッスルを鍛え、お腹の引き締め効果があります。

方法はいたってシンプル、しっかりお腹を引っ込めるだけです。そして、引っ込めたお腹「今、ここ」に注意を向けます。立ったままでも座っても仰向けになってもできます。「1分間、1日3回」を目標に始めてください。ただし、満腹時、腰痛がある場合、妊娠中と出産直後などは行わないようにしてください。



引っ込めたお腹に
意識を集中
呼吸は自然に
1分間キープ！

参考：「マインドフルネスストレス低減法」J.カバットジン 北大路書房 ほか

東京海上日動メディカルサービス株式会社 医師 織田健司