

病と健康をめぐる

中野重行 ニンゲン学

社会全体で効率が優先され、24時間動いている現代

社会では、ストレスを避けて通うことはできません。ストレスを受けている時は、過去のどのような

心を「今」に向けて集中

ストレスの軽減に効果

いことを後悔したり、どうなるか分からない未来のことを心配し過ぎたりと、とりとめもない考えが頭の中を駆け巡る傾向がありま

マインドフルネスの方法の一つに「瞑想」があります。基本的な考え方は、日本の禅宗の修行で活用している座禅に共通しており、西欧的、現代的にアレンジ

瞑想には「集中する」と「気を配る」の2種類があります。集中する瞑想は、

気を配る瞑想としては、

音に耳を澄ます方法があります。リラクセスして背筋を伸ばして静かに座り、目を閉じるか、半眼(半開き)にした状態で、耳に入ってくるさまざまな音に集中します。樹木の葉っぱが風に揺れる音、小川のせせらぎの音、小鳥のさえずり、自動車の走る音などに注意を次々移していきます。耳から入ってくる音に注意を集中し、ひたすら観察するというイメージです。

ネスは「心」を意識することでストレスに対応する方法の一つです。マインドフルネスとは、心を「今、ここに」に集中した状態のことをいいます。グーグルやヤフーなどの世界的企業が、社員研修に取り入れたこともあり有名になりました。脳を活性化させ、ストレスを軽減させる効果があり、活動のパフォーマンスを高めるとされています。

が集まる場所に意識を置いて、腹式呼吸でゆっくりと十分、肺の中にある空気を吐き切るように息を吐きます。そうすることで自然と息が吸われます。1分間に4回ぐらいを目安にします。この普段無意識にしている呼吸を意識して、ゆっくりと息を吸うことに集中する呼吸法は、昔から世界各地で健康法として取り入れられていま

この「今」に集中して瞑想することでリラックス状態になることが、ストレスマネジメントとして有効です。1日1回15〜30分間がお勧めですが、継続することが一番重要ですので、数分間でもいいので毎日取り入れるよう心掛けてみてください。(大分大学名誉教授、元同大病院院長、ホームページは<http://www.pmc.jp>「中野重行ONLINE」)

|| 随時掲載 ||