

～マインドフルネス瞑想～



2021.9.25発行

ストレス社会の今の時代に、ストレス対処法として注目されている「マインドフルネス瞑想」。手軽に取り組めて、気持ちが落ち着くなどの効果を実感しやすいのでぜひはじめてみましょう。

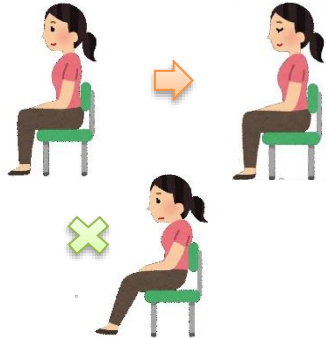


★マインドフルネス瞑想とは★

マインドフルネスは、今ここで起こっていることだけに意識を向け、ありのまま受け止める心のもち方のこと。心をマインドフルネスにするのに効果的なのが、瞑想（マインドフルネス瞑想）です。仏教の瞑想をヒントに開発したマインドフルネス・ストレス低減法という心理療法から発展したものです。物事を客観的・俯瞰的に見る力・状況に応じた適切で冷静な対応をする力を養います。

◀呼吸瞑想のやり方▶

1. 椅子に座り姿勢を整える
(床でもOK)
- ・背筋を伸ばす
 - ・目を閉じ、リラックス



2. 呼吸に意識を向ける

- ・できれば腹式呼吸。
- ・難しい場合は自然な呼吸。



- ★ 3秒かけて鼻から吸う。
- 2秒止める。
- 5秒かけて吐く。

※吐く時間を長くすることで心身をリラックスできる。

マインドフルネスの効果

- ・ストレスの解消
- ・記憶力・決断力の向上
- ・リフレッシュ効果
- ・免疫力アップ など・・・



「脳のストレッチ」

感情や物事にとらわれている自分を解放することができる。

マインドフルネスの瞑想が難しい時は、生活の場面で何かに意識を向けるだけでもOKです。日常生活の動作の中に取り入れることができます。難しいことは考えず、ふとした瞬間に気軽に実践してみてください。

～マインドフルネス瞑想のポイント～

🌀 継続するにはハードルをさげる

プチ瞑想「短時間OK」「何でもOK」で、1分でもできたら自分を褒める。

🌀 ジャッジしない

感じたことや気づいたことに対して、よい・悪いの判断をしない。

🌀 考えることではなく感じる

リラックスしようとしたり、呼吸を深めようとしなない。考えることもやめて、頭と体のスイッチをオフにし、何もしない。

🌀 ありのままを受け止める

〇〇すべきモードから、あるがままを受け止めるモードに切り替える。受け止められないときは、それに気づき、そんな自分を客観的に受け入れる。



裏面も
ご覧ください

マインドフルネス瞑想は、習慣化して長く続けることで効果が得られます。スキマ時間を活用し、心を整えてみましょう！

※健康についてのご相談は [こちらまでご連絡ください。](#)
フリーダイヤル ☎0120-106935



【新型コロナウイルスについて】

※**ワクチン接種後も**、マスクを着用するなど、**引き続き、感染対策を行ってください。**

変異株に対応するための感染対策

マスクの正しい着用



- マスクを鼻に**すき間なくフィット**させ、しっかりと着用してください。
- 品質の確かな、できれば**不織布を着用**してください。

こまめな手洗い・手指消毒

- **共用物に触った後、食事の前後、公共交通機関の利用後**などは必ず手洗い・手指消毒をお願いします。



再びの感染拡大を防ぐには、これからも皆さまのご協力が必要です。
一人ひとりの意識が、再びの感染拡大を防ぐことにつながります。

詳細URLは
こちら

<https://corona.go.jp/>

