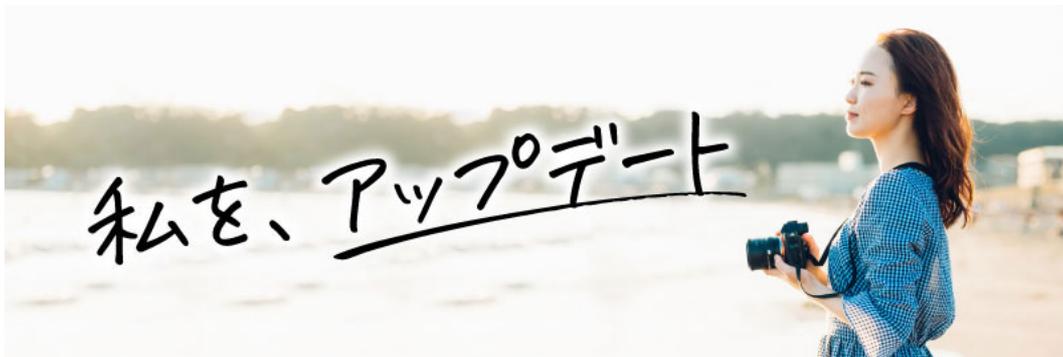


|                           |   |
|---------------------------|---|
| 認証種別 (AuthId)             | 登録会員 (仮想: xwoman_all-v)   |
| サマリ (Description)         | 毎日忙しく働いていると、いろいろなことで頭がいっぱいになってしまいます。そんなとき、心を落ち着ける方法として注目されているのが「マインドフルネス瞑想(めいそう)」です。今回は、自宅や職場で実践するときのポイントを紹介しします。 |
| 公開開始日時 (PublishFrom)      | 2021/05/20  |
| 記事グレード (KijiGrade)        | 0:高い  |
| 著者名 (AuthorId)            |   |
| 拡張タグ (ExtensionTag)       | G0820, G0120  |
| 非表示キーワード (Hidden)         |   |
| ネイティブ型タイアップ (NativeTieup) | 0:未設定   |
| 代表画像小 (TypicalImageS)     |                                  |
| 代表画像中 (TypicalImageM)     |                                  |



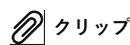
## 脳を休ませ、仕事効率アップ「マインドフルネス瞑想」

TODOが多すぎて頭の中がいっぱい！ ざわつく心を落ち着かせ、頭がスッキリ

2021.05.20

健康・美容

Terraceで話題！



毎日忙しく働いていると、いろいろなことで頭がいっぱいになってしまいます。そんなとき、心を落ち着ける方法として注目されているのが「マインドフルネス瞑想(めいそう)」です。今回は、自宅や職場で実践するときのポイントを紹介しします。

最近注目の「マインドフルネス瞑想」。「マインドフルネス」も「瞑想」も、言葉としてはなんとなく分かるけれど、一体どんなもの？ どうやって実践すればいいの？ そこで、ライフコーチ/瞑想&ヨガインストラクターの高山理瑛(たかやまりえ)さんに話を聞きました。



ライフコーチ／瞑想＆ヨガ インストラクターの高山理瑛さん

## マインドフルネスとは？

情報にあふれ、忙しい毎日。私たちは、「体で行っている動作から意識が離れ、頭では別のことを考えている」という時間を多く過ごしてしまいます。

「マインドフルネスは、そのようにバラバラになっていた意識や心の状態を目の前の体験に引き戻すこと。『意識を今ここに戻して、そのとき体験していることを、全身で味わい感じる』というあり方です。

日常のさまざまな瞬間を、マインドフルに過ごす（日常のさまざまな瞬間を大切に過ごす）ことができるようになり、人生に対しても『今を生きる』という姿勢へとつながっていきます」と高山さん。

「マインドフル（mindful）」には、英語で「気を配る」「意識する」などの意味がありますが、マインドフルネスの概念では、「この瞬間に起こっていることに意識を向け、今を大切にする」ことを意味します。

意識を今に戻す「マインドフルネス瞑想」



「必ずしもマインドフルネス＝瞑想ではありませんが、**瞑想はマインドフルネスの最も実践しやすい最初のアプローチ**です」と高山さん。

また、マインドフルネスは「頑張って集中している状態」とは違うのだそう。「マインドフルネスの本質的な意味は、単に『目の前のことに集中する』というよりは、『今この瞬間に起きていることからさまざまな気づきを深める』ことなのです」

「**マインドフルネス瞑想をするときに大切なのが、目の前で起きていることに対して判断を加えないこと**。それには、不快なこと（体験）が含まれるかもしれません。しかし、たとえ不快であっても、その瞬間を生きるという意味ではとても貴重な気づきとなります。

まずは意識を自分の内側に向けることで、次第に五感が高まり、観察力が増していきます。その中で、自分以外のあらゆることにも気づけるようになると思います」

次のページから、「マインドフルネス瞑想」の方法と、おすすめのタイミングを紹介します。

<!--PageBreak-->

## 「マインドフルネス瞑想」実践！

「『**瞑想は心地のいいもの**』です。まず『**義務ではない**』と認識してください。自分が心地いい環境、時間を見つけることがポイントです」と高山さん。はじめは5分でよいので、できるだけリラックスした状態で、静かな場所で座って行うようにしましょう。

### 「マインドフルネス瞑想」の手順

- 1) 自分が落ち着ける環境をつくる
- 2) 椅子に座るか、床にあぐらをかいて座る
- 3) タイマーを5分にセットしておく（時間を区切り、安心して集中できる状態にする）
- 4) 目を閉じて、自分の内側に意識を集中させる
- 5) 深く呼吸し、吸うときより吐くときを長くする（おなかに空気を入れて腹式呼吸）
- 6) 周囲の雑音が気になる場合は、瞑想用の音楽（YouTubeや、瞑想アプリの誘導インストラクション）を聴きながら行う

瞑想中は「ありのままを感じる」ことが大切。思考による判断を入れず、ただ感じて受け入れます。

「たとえば、瞑想中に『悲しい』という感情が湧いてきたとしても、それをただ感じるだけでいいのです。できるだけ体の感覚に意識を向けるようにしてください。悲しいとい

う感情があることには気を向けつつ、『嫌な感じ』『手が冷たい』『口が渴いている』など、体はどんな感覚なのかを客観的に見ていきます。

今感じられるものを『ただ感じる、気づく』ことが重要です。感じることの体感は、まずは体の感覚に意識を向けることで味わいやすくなります。体の感覚に意識を向けると、自然に思考や感情に巻き込まれずに今この瞬間の『感覚』を感じられるようになると思います」

<!--PageBreak-->

## 自宅で「マインドフルネス瞑想」 おすすめの方法

「自宅では、部屋の温度や香りや明かりなど、瞑想に入りやすい雰囲気をつくりましょう」と高山さん。体が固まっていると集中しにくいいため、心身がリラックスしている状態がベスト。リモートワーク中に気分を切り替えたいときにもお勧めです。

起床後や寝る前に行う場合は、できるだけ「同じタイミング」と「長さ」で、毎日の習慣にしましょう。



### 【おすすめのタイミング】

- ・朝…起床して、ヨガやストレッチで身体をほぐした後
- ・夜…お風呂あがり、寝る準備をした後

### 【適した環境】

- ・温度…自分が心地よい室温にする
- ・香り…お香やアロマなど。「この香りは気持ちいい、リラックスできる」と感じるスイッチになります
- ・明かり…少し暗めが落ち着きます。間接照明など
- ・服装…おなか周りを締め付けないもの

## 会社で「マインドフルネス瞑想」 方法は？

---

大事な会議前や、急いで仕上げる仕事があるときなど、瞑想を行うことで緊張を和らげる効果も期待できます。

「脳を休めることで、その後のパフォーマンスも上がります。外での瞑想は、雑音などが気になることも。そんなときはイヤホンをして瞑想用の音楽を流すとリラックスできます」と高山さん。

### 【おすすめのタイミング】

- ・ 始業前
- ・ 休憩時間
- ・ 大事な会議前
- ・ 急いで仕上げる仕事があるとき

### 【適した環境】

- ・ 誰もいない会議室や休憩室
- ・ 公園のベンチなど

<!--PageBreak-->

## マインドフルネス瞑想のコツとポイント

---

### どうしても集中できないときは？

「まずは5分間、ただ目を閉じて呼吸を感じてみましょう。集中できず続かないときは、途中でやめても大丈夫。心地よい環境、リラックスした状況を作って、再び始めてみましょう」

### 瞑想中はどこに意識を向けるといい？

マインドフルネス瞑想でよく使われるのが「ボディスキャン」という手法。これは体のさまざまな場所に意識を向けていく瞑想法です。体の細部に意識を向けることで、体からのメッセージを受け取ります。

「最初は呼吸を感じるおなかや胸、鼻先などに意識を向けるのがやりやすいでしょう。意識する場所を1点決めておくと集中しやすいですよ。」

慣れてきたら、『今日は肩が凝っているから肩』『胃の調子がよくないからおなかに集中』など、体の気になる部分に意識を向けていきましょう」

**雑念が出てきたら、どうすればいい？**

「よけいな考えが浮かんでくるのは当然のこと。けれど、それ自体を『良い』『悪い』と判断しなくてもいいのです。思考がぐるぐるし始めたら、まずそのことに気づいて、否定しない。無理に払いのけようとしなくても大丈夫」と高山さん。

「瞑想は難しい、と感じる人が多いのは、『雑念があると瞑想が失敗する』という固定観念があるのではないかと私は思っています」

高山さんがマインドフルネス瞑想を習得したときに教わった方法は、「雑念やそれ以外の集中を妨げるものは、今自分のもとに訪ねてきている訪問者、として受け入れ、そのうち去っていくので、それまでただ見つめる」というもの。多少の忍耐力も必要ですが、「雑念に巻き込まれず、今ここに意識をとどめる」練習にもなります。

「雑念が出てきたら、ただ呼吸に意識を向けるだけでもOKです」

\* \* \*

筆者もリモートワーク中、疲れて集中力が途切れてきたタイミングで、マインドフルネス瞑想をやってみました。高山さんのYouTube動画では、姿勢や呼吸のポイント、意識を体に向ける方法なども教えてもらえるので、初めての人にもおすすめ。

静かに目を閉じてゆっくり呼吸するだけで、驚くほど心が穏やかになりました。仕事や日常のこまごました思考からいったん離れることで、自分と向き合いニュートラルな感覚を取り戻せた気がします。

マインドフルネス瞑想で大切なのは「自分が心地よいこと」。ほんの数分だけでもこうした自分と向き合う時間を持つことで、体と心がリフレッシュできるはず。それぞれ自分に合ったマインドフルネス瞑想のやり方を見つけてみてください。

取材・文／篠崎夏美（ガラクティ）イメージ写真／PIXTA



高山理瑛

ライフコーチ／瞑想&ヨガインストラクター

家族関係、恋愛、キャリアが思うように行かなかった体験から、ヨガと出会い、同時に心理学、ヒーリング、成功哲学などを学ぶ。人生をリセットするために訪れたイタリアで、自分自身の内側の変化を体験。帰国後は病院の精神科、ヨガスタジオ、外資系企業等でヨガレッスンをを行いながら、生き方やコミュニケーションのコーチングを提供している。[ストリートアカデミー](#)、[HP](#)、[YouTube](#)