

今月のテーマ

「マインドフルネスな人になろう」

今月は、マインドフルネスについて共有させていただきます。

- ・近年欧米を中心に脳科学や心理学の分野で研究が進んでいる極めて科学的なメソッドです。宗教的なものではありません。
 - ・継続的にマインドフルネスを実践することで QOL を改善できることが分かってきたそうです。
 - ・現在では小学校でもマインドフルネスがプログラムが取り入れられています。その効果は絶大とのことです。
- マインドフルネスの体験を通じて、「呼吸法を学ぶことで心が落ち着いた」「イライラや不安が減少した」などコロナ禍における子どもたちのストレス反応の改善が見られています。

～マインドフルネスの効果～

- ① 集中力増加
- ② ストレス軽減
- ③ 健康問題の改善（痛みの軽減やダイエット他）

～マインドフルネス瞑想の実践方法～

- ① 自分が「今」どんな呼吸をしているか
- ② 「今」どんな食べ方をしているか
- ③ 掃除をしている時の自分の心の状態
- ④ 感情的になった時の自分の心の状態
- ⑤ 風を感じる、雲を眺める等、日常の一つ一つの動き

これら**全ての自分を客観的に観察**すること、そして繰り返していくことで心の筋力が鍛えられます。

さらに MRI の検査では、瞑想している人としていない人とでは脳（前頭前野）の形が違うことが分かってきたそうです。（各自検索してみてください）

ケアをする私たち自身が「ウェルビーイング（well being＝心身や社会的に全て満たされた状態）」な生き方を目指して、出会う人との良好な関係をつくり、喜びや幸せを与えることのできる自分を創っていくことこそがマインドフルネスの考え方です。

今から始めてみませんか？

「今、自分がやっている事だけに意識を向けるマインドフルネスな状態」を…



今月もお疲れ様でした。

2022.6.10 呉静恵

