



マリーゴールドの花言葉は「逆境を乗り越えて生きる」「健康」です。

皆様いかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスの感染拡大で不安を感じておられる方も多いのではないかと思います。外出自粛や手洗い・消毒など気を使うことも多いですね。

今回は当院公認心理師の北井よりマインドフルネスの紹介をさせていただきます。自宅で気軽にできますので皆様ぜひ試してみてください。

こんな時だからこそ、少しでも心に良いことをして穏やかで優しい気持ちになれると嬉しいですね。

パーキンソンサロン マリーゴールドの開催日時につきましては今も未定となっております。一日も早く皆様とお会いして、たくさんのお話ができることを楽しみにしています。

「パーキンソンと共に生きる」～マインドフルネス～

突然ですが、～マインドフルネス～ってご存知ですか？最近、企業のメンタルヘルス研修などで社員のストレス軽減を目的として使われることもあるようですので、一度耳にしたことがある方もおられるでしょうか。マインドフルネスは、過去のことやこれから先の不安などを考えて、忙しくストレスの多い私たち現代人が、自分でストレスを軽減し、今をより豊かに生きるためにもってこい！な方法だと思い、ここでご紹介させていただきます。

マインドフルネスは、アメリカではじめられた心理療法なのですが、もともとは日本の「禅」からきているもので、いわゆる「逆輸入」されたものです。その言葉の意味は、「今、この瞬間の体験に、意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれない状態で、ただ観ること」を意味します。少し難しいですが、「今、ここに存在する、自分の体の感覚や自分のところに、意図的に意識を向け、好き・嫌い、快・不快など判断せずに、ただ観察すること」と私は解釈しています。そうすることで、「今」というのは刻一刻と変化していき、「今ここに存在する自分」も一瞬一瞬変化していつていることに、みなさんもお気づきになれるでしょう。その様子はちょうど、ゆく川の流れも絶えずして…でおなじみの鴨長明の「方丈記」にあるような無常観をイメージしていただくと分かり易いかもしれません。

マインドフルネスには様々な日々のトレーニングがあります。今回は、マインドフルネスの中でも、トレーニング前の基礎となる簡単な「呼吸法」について紹介したいと思います。

- 1、まず、座ったまま目を閉じて力を入れずに背筋をまっすぐに伸ばしましょう
(しんどい場合は楽な姿勢で構いません)
- 2、今自然にしている呼吸に注意を向けます
(深くゆっくりしよう、無心になろうなどコントロールしようとするのではなく自然にまかせます)
- 3、空気が入り、そして出ていくのを客観的に観察しながら、今の呼吸に注意を向けます
(意識がそれて他のことを考えても、何を考えていたかを確認して、判断せずに意識を呼吸に戻します)
- 4、大きく息を吸って、吐きながらゆっくり目を開けます

上記を1分程度からはじめてできそうであれば徐々に時間を伸ばしていくとやりやすいです。続けられない時は、無理をせず、次にできそうなときに行います。いつものやるべき「何かをする」ということをやめ、意識しなくてもすでにおこなっている呼吸に意識を向け、あえて「何もしない」時間をつくることで、自分のこころのクセなどの発見があったり、気持ちが落ち着いたり、心身のリフレッシュになるかもしれません。「呼吸法」は、道具もいらず、いつでもどこでも気づいたときに、短時間で出来る方法です。もしよろしければ、お試しください。



公認心理師 北井愛
(きたいまな)
趣味:音楽鑑賞 ヨガ
クラリネット
カラーガード
好きな言葉:
「最善を期待し、最悪に備える」「足るを知る」



医療法人 白卯会 〒590-0503

白井病院

HP www.shiraihp.or.jp

大阪府泉南市新家2776番地

☎072-482-2011

ホームページ
QRコード

