

きらりとてくまてく

第22号

特集 『セルフケア』 その②

マインドフルネス

いま・ここ



ながめる

手ばなす

今回の『きらりとてくてく』はセルフケア第2弾、**「マインドフルネス」**です。

皆さんは、仕事中に過去のミスを引きずったり、未来の業務の不安で、目の前のことに集中できないことはありませんか？マインドフルネスを行うことで、こうした身体とアタマ（意識や思考）が一致しない状況から「今・ここ」に焦点を合わせ、一つのことに集中できるようになります。

実際には悩みや不安やイライラは頭の中から離れにくいものです。このような思いや感情そのものを消したり、出てこなくしたりすることはできませんが、**少し距離をとって「眺める」、そして「早めに手放す」ことでストレスの軽減が可能になります**。とは言え、そう簡単ではありませんので、何度か繰り返すことで、自分を上手に助けてあげましょう。

マインドフルネスはいわゆる「瞑想」を元に行っているのですが、座禅を組んで、目を閉じて、というイメージをされるかもしれませんが、「歩きながら」とか「食べながら」など手軽にできる方法もあります。目的は「今・ここ」の私に気づくことです。これから4つのワークを紹介するので、自分にあった方法を選んで取り組んでみてください。取り組む時間は10秒でも1分でも3分でも構いません。

最初は少しずつわらわらしたり、「何の意味があるの?」と思ったりするかもしれません。しかし、私達は日々流れる時間の中で過ごしているため、なかなか立ち止まることができません。冷静になるためには**「わざわざ」少し立ち止まってみる**ことが必要になります。

マインドフルネス とは

”自分の「今・ここ」の体験に気づきを向け、それらを判断したり評価したりすることなく、そのまま眺めたり受け止めたりすること”
というものです。

ワーク1 "いま・ここ"のわたしに気づく

呼吸

の
マインドフルネス

目を閉じる、あるいは視線を下に落として、ひたすら自分の呼吸に注意を向け、感じてください。深呼吸でなくともよいです。鼻からでも口からでもかまいません。空気の流れを感じてください。

食べる・飲む

の
マインドフルネス

好きな食べ物、飲み物でよいので、じっくり時間をかけて色や匂いや味を体感してみてください。

視覚

の
マインドフルネス

今、見えているものをぐると見渡してみてください。何が見えるか心のなかで実況中継し、じっくりと周囲の状況について観察してみましょう。

聴覚

の
マインドフルネス

耳を澄ませて周囲から聞こえる音に集中してみましょう。エアコンの音、人の話し声、風の音など、何かしらの音が聴こえてくると思いますがその音に気づきを向けましょう。

やっている時に集中がそれでも問題ありません。その時は「それだな」と気づき、もとのワークに戻りましょう。

レーズンが有名ですが、コーヒーやおにぎりなどもおすすめです。



ワーク2

ありのままの気分や感情に気づき、受け止め、手放す

先ほどは身体の反応や行動に焦点を当てて取り組んでみましたが、次は気分や感情に焦点を当てます。

ありのままの気分や感情を受け止め、手放すことがこのワークの目的です。

これも以下4つの中から自分にあったものを選んで取り組んでみてください。

ただひたすら書きまくる

思ったこと、感じたことを、ただひたすら書きまくる（もしくはツイートする）

前号でもストレス日記をやってみましたが、頭の中で思ったこと、感じたことをひたすら書くだけです。ツイッターでつぶやく、という方法でもOKです。（SNSなので多くの人に見られます。実名などは避けましょう）

葉っぱに乗せて流す

川を流れる葉っぱをイメージする

目の前にゆったりと流れる川があります。あなたは河原に座って、その川の流れをただ眺めています。その葉っぱの上に自分の頭に浮かぶ考えや感情を乗せて流してみましょう。（→最後のページにイメージ図）

壺に流し込む

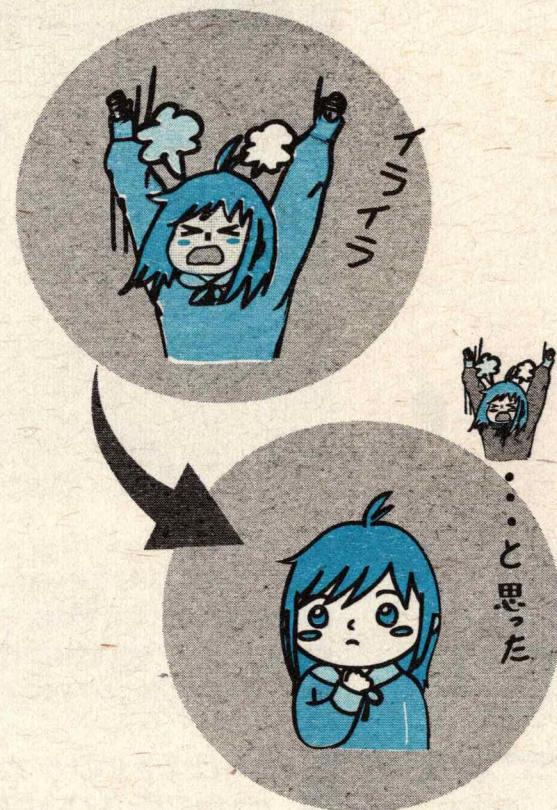
壺に気分・感情を流し込む（イメージ）

大きな壺をイメージし、その壺の中に気分や感情を注ぐようにイメージします。大きな壺なのでどれだけ注いでも大丈夫です。もし一杯になったと感じたら壺の中身を海や川に流して空っぽにしましょう。

「~と思った」「~と感じる」

思考や感情に「~と思った」、「~と感じる」と頭の中でつけてみる。

「イライラする」、「モヤモヤする」という感情は日々生じますが、その思考や感情に『あ、今「イライラする」と感じる』、『「嫌だなあ」と思った』などをつけてみてください。そうするだけで少し距離を置くことができます。



いかがだったでしょうか? 取り組んでみようと思えるものがあった方は、「どのワーク」を「いつ、どこでやる?」か、具体的に決めておくことをオススメします。大事なことは「上手にやる」ことよりも、「とにかくやってみよう!」と実際にストレスを感じたときにやってみる事です。

繰り返すことでだんだんと日々自分に起こることに気付くようになり、心身の不調も減らすことができるはずです。ぜひトライしてみてください。



繰り返し、繰り返しやってみて
自分に起こることに気づく

【参考文献】伊藤恵美 (2020) 『セルフケアの道具箱—ストレスと上手につき合う100のワーク』 晶文社

おしごと相談
コモドチャット



アンダンテでは、LINE を使ったオンライン相談を行っています。病気や障害をお持ちの方や自宅からなかなか出づらい方などを対象に働くことについての相談を無料で行ってまいります。興味のある方は LINE より「友だち追加」、をお願いします。



次号予告
2022年3月

次号は「セルフケア③誰かにつながる」の予定です。
バックナンバーはこちらから
<https://andante-station.jimdofree.com/>

