

心を整える

マインドフルネス

マインドフルネスとは、過去の経験や先入観といった雑念にとらわれることなく、身体の五感に意識を集中させ、「今の瞬間の気持ち」「今ある身体状況」といった現実をあるがままに知覚して受け入れられている状態のこと。近年ストレス解消やメンタルヘルスケアに効果的であると注目されています。

マインドフルネスの実践の仕方としては、瞑想を行うことが一般的です。まずは、椅子やソファーなどに座った状態で、目を閉じ、呼吸に集中します。呼吸を意識しながら、自分の意識が漂っているところに注意を向けます。思考が浮かんできても、その思考を観察することに専念します。そして、その思考を捨てて、また呼吸に集中します。これを繰り返して行うことによって、「現在」に集中し、自分自身と向き合っていくのです。

瞑想の時間は、最初は5分から始め、徐々に時間を延ばしていくと良いでしょう。特に、初めて瞑想をする場合など、十分に集中することが難しい場合は、瞑想アプリやYouTube上の動画を利用して試してみてもいいですね。

ストレスを和らげる効果

マインドフルネスの効果は、精神医学や心身医学の分野でも注目されています。また、慢性痛に苦しむ人々に対するマインドフルネス療法の研究でも、痛みの強さや不快度を軽減することができたことが報告されています。慢性的な痛みを抱えている人は、心身が緊張していることが多く、この緊張が痛みを増幅していることがあります。マインドフルネスを行うことで、身体の状態に注意を向け、意識的に身体の緊張をほぐし、痛みを和らげることができるとされています。マインドフルネスを取り入れるにあたり、瞑想に慣れていない人や精神的に不安定な人は少し注意しましょう。例えば、瞑想中に過去や未来のことに心が奪われ、落ち着かなくなってしまうたり、また、過剰に集中しすぎると、疲れてしまったりするかもしれません。このような場合は、タイマーなどを用いて、1分程度の短い瞑想から、無理なく、行っていくと良いでしょう。

精神科医おすすめのストレス解消法

- ◆ 睡眠をしっかり取る
- ◆ 適度な運動（散歩やストレッチ）
- ◆ 誰かと話をする
- ◆ 映画鑑賞や読書で泣いたり笑ったりする（感情のリセット）
- ◆ 自分の思いをノートに書いてみる
- ◆ 五感を使う（見る・聞く・嗅ぐ・味わう・触れる）
- ◆ 創作・作業を取り入れる



新百合ヶ丘総合病院ドクターコラムより

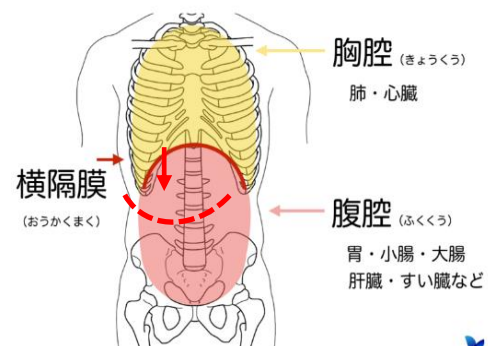


腹式呼吸とは

胸腔と腹腔を仕切っている横隔膜を動かす呼吸。横隔膜を下げて空気を取り込むのでお腹が膨らみます。

【正しいやり方】

ふ〜っとゆっくり息を吐ききった後、鼻から3秒くらいかけてお腹をふくらませるように意識して息を吸い込みます。慣れないうちは息を吐くことに集中。



腹式呼吸

効果

- 迷走神経が刺激され副交感神経が優位になりリラックスできる
- 便秘の改善
- 睡眠の質が向上する
- 免疫力の向上