

惣 智子

NO. 1

## S h u n 先生のヨガクラス「マインドフルネス」

### ①マインドフルネスって？？

前提として、説明するのは難しい。

ヨーロッパでは、鬱やP T S D（心的外傷後ストレス障害）、精神疾患の治療の一環として取り入れられている。ネガティブ思考の人にも有効。「こうなりたい」「こうしたい」夢や目標に挑戦する原動力、勇気、前に進む力を養うことができる。

勝手に浮かんでくる雑念を「自動思考」という。

そして、その状態をマインドレスネスという。

#### 「デフォルト・モード・ネットワーク」

→活動的な思考を行わない時に無意識に脳が行う脳内ネットワークの活動のこと。

人間の頭は常にいろいろなことを考えているもの。

自分自身、休んでいると思っていても考えているものである。

日々注意力散漫。

ここで、実験！

瞑想をしてみると…いろんな雑念が…

瞑想=無ではない。無になることは基本的に無理。雑念といかに向き合うかが大切。

感情が乱れていても…

感情に乱れている自分に気づけばマインドフルネス=心が満たされた状態

気づいていなければマインドレスネス

たとえ、腹が立っていたとしても、そんな自分に気づいていたら、マインドフルネスである、ということ。

マインドフルネスを知るために、マインドレスネスを知ろう！

Q、なぜマインドレスネスは良くないのか？

①脳が疲れる。動いてないのに、何だか休まていないな…脳は使わないと疲れる。

②自動思考はネガティブの源。

不安・心配・後悔・イライラ・クヨクヨ…

昔から脳は変わっていない。基本ネガティブ思考である

マインドフルネスは、マインドレスネスを否定するわけではない。

ネガティブの時にしか思いつかないこともある。

人間関係の多様化=不必要なストレス

Q、自動思考を止めるには？！

→今、この瞬間を観察すること！——番の肝!!!!

体の感覚に意識を向けましょう！

例えば、床に座ってお尻に意識を向けてみる。

→最初の瞑想に比べると、頭の雑念は少なかった=マインドフルな状態ということ。

マインドフルネス=瞑想ではない。半分合っていて半分違う。

心が常に満たされる状態にする手段が瞑想。

呼吸法でマインドフルネスの土台を作ると、五感を通して自分の感情の処理をしてアウトプットをして…の繰り返し。

五感のバランスを整えていく=マインドフルネスの肝!!!!

↓

マインドフルネス瞑想をしよう！！

## ②マインドフルネス瞑想のやり方とルール

- ① 調身…リラックスできる体勢。あぐらは、人間が一番長く居られる状態。
- ② 調息…2秒で吸って4秒で吐く。3秒で吸って6秒で吐く。
  - ・鼻腔に空気が出入りしている感覚に意識を向ける。
  - ・空気が喉を通って肺に出入りしている感覚に意識を向ける。
  - ・その他、肺の感覚や体の感覚にも。常に自分の内側に意識を向けるように！

### ◎大きく深呼吸

あぐらをかいて、手の動きは、息を吸いながら横から上へ、吐きながら胸の前を通り下へ。

### ◎首回し

片手を横へ伸ばし、首を左右それぞれ回す。

### ◎鎖骨・脇をグリグリマッサージ

手は交差させて。

### ◎肋骨と肋骨の隙間をマッサージ

優しい力で。

## (3) 調心

↓肝!!!!!!

注意のコントロール。雑念→気づいて→流す



自動思考が出てきたら、「観察」に意識を戻す。



何度も繰り返すことで、筋肉と同じく心が鍛えられていく。

瞑想=リラクゼーションと言われるが、マインドフルネス瞑想はリラクゼーションを目的としていなくて、常に自分の心が穏やかである状態を作り出す。

=性格を変える、視野を広げる、今まで気づかなかつたことに気づく

Q. どんな雑念が出てきた？

- ・裏の公園の子供たちの声
- ・娘のこと
- ・腰が痛い
- ・職場のこと
- ・3分って以外に長いな…

自分の頭に浮かだ雑念をペンで書き出すことが大切。

言語化することで自分を浄化することができる→相手を受け入れる器を広げることができる→傾聴→相手を受け入れる→アクセプタンス

聴力を身に付けることができる。

人からの話に、どうしても自分の意見を言い返しがち。「うん、そうだね」といったん受け入れると、相手との関係は良好になる。

毎日が幸せ、その基盤がマインドフルネスである。

毎日1分でも良い。継続が大切。5~10分毎晩することを2、3週間続けてみると、様々な恩恵を受けることができる。

**心=感情+思考** 脳の仕組みをじって心をハックする！！

Q. 自分と向き合って？？

感情と思考が合わさったものが心である。

その感情と思考は、**脳**で作っている。

その脳の仕組みを知ることがマインドフルネスでは大切。科学的観点、理屈っぽいところを知ると良い。

## ① 前頭葉（瞑想で鍛えられる1つ目）

働きとしては、自分の意志・自制心・決断を下すスピードなど。

前頭葉が発達していると、それに対して自分がどうしたらいいか決断が早い。その他、自分に対しても他人に対しても気づきが養われる、環境の変化、柔軟性、心の余裕、執着  
\*認知症の人は、この前頭葉の機能が落ちている

## ② 偏桃体（手の親指ほどしかない、ネガティブ思考の根本）

ストレス、不安、価値判断

生命維持をするために働く。

警報装置のような働きをする。

脳だけは、何歳からでも鍛えることができる！！

偏桃体の活動を最大限制止し、前頭葉を鍛えるべし！！

## ③ 海馬（かいば）

記憶、回復力、レジリエンス（反発性）と大きく関わっている。

落ち込んだ時、なかなか立ち直れない人は、海馬が少し機能が落ちているということ。

## ④ 胸梁（むねはり）

ここが劣っていると、視力が左右差で違いが出てくる。

右と左のバランスの違い。

メンタル的なバランスの働き。

ここを鍛えると、バランスが取れるようになる。

体の内部を知ることで、冷静に対処できるようになる。=引き寄せの法則

脳がすべての感情・思考を生み出しているので、4つの部位は作用しあうことでアウトプットしやすくなる。

続けるのは難しい。なぜなら、脳は、自分が死なないこと最優先なので、変化を与えようとすると、それをしない理由を探してくるから。いろんな感情が出てきた時に対処できるのが、マインドフルネスの効果である。

### ③マインドフルネス瞑想の期待できる効果

- ・心配・不安が少なくなる。
- ・ストレスを下げる。
- ・問題が発生しても、評価・判断・対応は冷静にできる。
- ・不眠、睡眠の質の向上
- ・ADHD（不注意、多動性・衝動性の2つの特性中心とした発達障害）の改善
- ・SEXが良くなる。
- ・思いやりの心が強くなる。

- ・若々しくいられる。
- ・集中力、想像力、生産性の向上（アイデアが浮かびやすい）
- ・記憶力のアップ
- ・より良い人間関係の構築。
- ・幸福度が上がる。
- ・小さな発見に幸せを感じる。
- ・慌てない。

### ～まとめ～

マインドフルネスは、**実践が大切**。知識を入れすぎると頭でっかちになるので、それはひとまず置いておいて、ひたすらマインドフルネス瞑想を続けよう！！！（自分のとらわれ、固定概念を取り除く練習）

マインドフルネス瞑想をしてニュートラルにして**実践**することで、目的までの道順を考える。  
気づくことが多ければ多いほど前進していける。

怒り・不安があるから、愛おしさや愛情を持つことができる。  
「どんな感情があってもよい」

\* 日本式とアメリカ式のマインドフルネスがある！！  
→知識より体感ファースト。心理学や座禅など。

### 感想

マインドフルネスという言葉を初めて聞いた気がします。日々いろんな感情が次から次へ生まれますが、どんな感情があっても、いったんその気持ちを受け取ってよいというお話に、少し心が和らいだ気がします。ヨガもニュートラルが大切ですが、心にもニュートラルが必要なのですね。講座も終盤になり、焦りと不安でいっぱいですが、マインドフルネス瞑想を行い、まずはニュートラルの状態にしたいと思います。先生の講座に参加させていただき、本当に凄い世界に出会えたような気がしてドキドキしています。まずはマインドフル瞑想を始めて、体感し、それを継続し、周りにもアウトプットして、みんなで幸せになれたらしいなと思います。とても奥深く興味深いお話でした。ヨガのインストラクターの資格が取れたら、ぜひ今日のお話を活かしたいと思います。ありがとうございました！