

## 「マインドフルネス」って何?

教育委員会委員 橋本 和明

みなさん、「マインドフルネス」ということを聞いたことがありますか?今、書店に行くところのタイトルがついた書籍がたくさん並んでいます。これは心理療法の一つとも言え、静かに呼吸を整え、「今、この瞬間」の体験に意図的に注意や意識を向け、それに対して何も評価をせず、とらわれもせず、ただ観ることを行うというものです。そもそもわが国の禅の思想から来たもので、それが海外に渡って、マインドフルネスとして日本に逆輸入してきました。近年ではストレスの低減につながったり、不安の解消、集中力の向上、思いやる気持ちの高まりにも効果があるとされ、アメリカやヨーロッパの有名な企業でもこれを研修に取り入れています。そして、日本でも各地でセミナーが開かれています。私も以前からこのマインドフルネスに関心があり、実際にそれを行ったり、それが取り入れられている少年院や学校などに訪問し、見学をさせてもらったこともあります。マインドフルネスはやり方さえ覚えれば、小さな子どもだって簡単にできますし、指導者がいなくても平気です。時には電車の中でも会社のオフィスでもどこでもでき、一番の利点と言えば、副作用がなく安全なことです。

ここではそのやり方の一つを簡単にご紹介します。まず静かで気持ちが落ち着ける場所を選び、正座でも坐禅のような足の組み方でも、もちろん椅子に腰掛けても構いません。そして、ゆっくり鼻から息を吸い込んで、口からやはりゆっくり、ゆっくり息を吐き出すことを続けます。その際、あくまでも自分の呼吸に注意や意識を向け、他のことは一切考えないようにします。息を吸うと、鼻から喉を通り、胸から下っ腹に向かい、お腹が少し膨らみます。そして、今度はゆっくり息を吐き出すと、お腹の膨らみがしだいになくなり、口を伝わって体外に息が出ていくのがわかります。これを初心者の方の場合は 10 分程度、続けるのです。しかし、実際にやってみると、この 10 分間でも注意が呼吸から逸れ(それ)、日常のこと、昨日のこと、気になっていること、まだやり残していることなど、あれこれ脳裏に浮かんできます。そんな時はそのことをすぐに手放し、また自分の呼吸に注意を向けるようにします。昔から、「身体を調えると息が調い、息を調えると心が調う」と言われているように、マインドフルネスはある意味ではそれを取り入れたものだと言えます。そうすることによって、物事をありのままに見ることができ、過去のしんどさや未来の心配や不安にとらわれなくて生き生きと現在を生きることができるというわけです。マインドフルネスの指導者は「脳は筋肉に似ている」と表現する人もおり、マインドフルネスは脳トレと同じであると言ったりします。日常を慌ただしく余裕もないまま生活をしていると、自然に脳も疲弊し、ちょっとしたことで腹が立ったり、イライラしたり、くよくよと悩んでしまいます。それが知らぬ間に呼吸が乱れ、浅い息づかいになったりするため、余計に不安に陥ってしまうのかもしれない。今ではマインドフルネスを導いてくれるアプリも無料でダウンロードできます。一度試されてみてはどうでしょうか。