

マインドフルネスについて

みなさま、お疲れ様です。月日が経つのは早いもので、新年度が不安な春から始めたこの連載も岡山らしい爽やかな秋晴れの楽しめる秋を迎えました。

♡ マインドフルネスとは



今回はこの連載の最後に、「マインドフルネス」という取り組みについてご紹介させていただきたいと思います。少し難しい言葉かもしれませんが、中には「ストレス対処法」や「能力開発プログラム」のひとつとしてご存じの方も多いかもかもしれません。

当たり前のことですが、メンタルヘルスの重要性は世の東西を問わず、世界中古くから注目されています。マインドフルネスは中でも仏教をルーツとして醸成した考え方や取り組みが、西洋の心理学と出会ってさらに発展した、近年注目されているアプローチになります。「えっ、仏教？ 宗教なの？」と少し抵抗を感じる方もおられるかもしれませんが、ここでは仏教を「よりよく過ごすための指針」として捉えて頂いてもよいかと思います。

♡ 源流から現在



まず、マインドフルネスの源流を辿ってみましょう。仏教では、「苦しみ（ストレス）の原因は囚われにある」とします。この世のあらゆることは常に変化しているのに、特定の物、人、事、考えや感情などに執着してしまうためストレスがうまれるというのです。その執着を手放す方法として「八正道」というものがあるのですが、そのうちの一つ「正念（きづく）」がマインドフルネスにあたります。ここでは触れませんが、仏教では「正念」以外の方法も大切とされているので、私たちにとって重要な文化でもあり、忘れないようにしたいものです。

このような背景をもつマインドフルネスですが、脚光を浴びるようになったのは、アメリカでジョン・カバット・ジンという方が、自身の体験もあわせて開発した「Mindfulness Based Stress Reduction（マインドフルネスに基にしたストレス軽減法）」が始まりです。もとは慢性疼痛の方を対象に実施していましたが、それが様々なメンタルヘルス上の困難に適応できることがわかり、今では医療分野から企業の人材開発研修など様々な分野で活用されています。

♡ 具体的にどうすればいいの？



では、具体的にマインドフルネスではどのようなことをするのでしょうか？ ポイントは「気付く」と「いたわる」です。例えば少し横になり、五感から伝わってくる感覚、呼吸、体の感覚に気付いてみる。そしてどこかに違和感や痛み疲れを感じたら、そこに優しく手を当ててみる。心と体はつながっていると考えてみることもできます。心は直接触れることはできませんが、体に触れることで「手当て」ができます。他にはたとえばゆっくりと五感全体で飲食を味わってみる。これだけで日々の生活で私たちが忘れていた「気付く」と「いたわり」が生まれます。じっと座るだけでなく、日々の生活で私たちが行っているあらゆる活動を少し「意識して」「ゆっくり」してみる、それだけで十分です。無になろうとする必要もありません、様々な思考や感情もそのまま観察してみましょう。

百聞は一見にしかず、マインドフルネスは説明よりも体験が大切です。コツは、自転車やスキーの練習と同じで、はじめは少しずつからでよいですから、試してみて、自分なりの手応えを感じながら、それを積み上げていくことです。実践する内容自体はとてもシンプルですし、そこで一度掴んだ手応えを忘れてしまうことはありませんので、他の人の説明から学ぼうとするより、ご自身の手応えを信じて続けてみるほうが効果的だといえます。是非下記の音声ガイドなど様々なツールを活用しながら、実際にマインドフルネスを味わってみてください。その中で、日々の生活で「ひ・と・い・き」（「ひと」と「とまて」「いき、いのち、いたわり、いま」「きづく」）つくことで、執着に気付く少し手放してみる感覚を味わっていただければ幸いです。

♡ 終わりに

いよいよ、この連載も最後となってしまいました。普段の診療と異なり読者の皆様から直接フィードバックをいただくことができないのが大変残念なのですが、少しでも本稿が皆様のこれからの活躍の一助となることを心から願ってやみません。もし、ご自身の心が何かに停滞している様子に気づかれたことがありましたら、この連載を少し見返してみても新たな発見があることを期待しています。

最後まで読んでくださりありがとうございました。

参考文献

マインドフルネスプログラム <ひといき> 音声ガイド

<https://www.popmc.jp/home/consultation/eym4eb8q/qpmgz58r/nwzqxjwl/>

