

健康な心でいるための 瞑想トレーニング

最近、マインドフルネス瞑想やコンパッション瞑想が注目されています。これらの瞑想は集中力を高め、幸福感を高めることに役立つと言われていています。瞑想と聞くと、「心無にする」ことだと言われることがありますが、マインドフルネスな状態とはむしろ逆の状態と言ってもいいかもしれません。mindful（マインドフル）とは「心に留めておく」「忘れない」「注意する」という意味です。「今この瞬間」の気づきやありように、価値判断することなく注意を向け、ただ留まることがマインドフルネスな状態とされています。そして、マインドフルネス瞑想の練習を繰り返していくと、客観的に物事をみる力が身についてきます。

また、コンパッションとは「慈悲の心」「思いやり」という意味です。特に、自分自身に向けるコンパッションはセルフ・コンパッションと呼ばれています。マインドフルネス瞑想で「今ここ」における集中力を高め、コンパッション瞑想で自分や他者に優しい気持ちを向けられるようになることは、今後の生活に役立つに違いありません。



コロナ禍の状況で、多くの人々の心の健康が脅かされています。マインドフルネス瞑想やコンパッション瞑想が、役に立つことがあるかもしれません。「瞑想しただけで本当に気持ちが楽になるの？」と疑問に思うかもしれません。最近の研究で、実際に楽しい活動をしたときに反応する脳の部位と、楽しいことをイメージしたときに反応する脳の部位が同じであることが示されました。つまり、イメージするだけでも効果があるということです。またイメージすることを続けることで効果がさらにあがると言われています。ぜひ試してみてください。

※瞑想とは、心を落ち着けて、リラックスした状態を作り、自分の内面に注意をむけて集中した状態になることをいいます。そのときの意識ははっきりしています。

マインドフルネス瞑想のやり方

マインドフルネス瞑想の方法にはいろいろなやり方がありますが、ここでは呼吸に注意を向ける方法について紹介します。はじめに、イスにある程度深く腰かけてください。背もたれにはよりかからないようにしてください。姿勢をまっすぐにし、頭の前から一本の線が背中を通っていることをイメージします。目は、つぶっていても、少し開けていても、やりやすいほうで構いません。手は、膝の上に力を入れずに置いておき、腕や肩などにある体の余分な力はできるだけ抜いてください。

次に、呼吸に注意を向けてみましょう。自然に呼吸を繰り返し、体の中に入ってくる空気と出ていく空気を感じます。しばらく呼吸に注意を向けたまま、ただ呼吸の流れを感じてみましょう。次に、呼吸に合わせて、お腹がへこんだり膨らんだりしているのを感じましょう。しばらく、ただお腹の動きに注意をむけて、呼吸を繰り返します。途中で何かの考え事や感情が沸き起こってくるかもしれません。何かの音に注意を奪われてしまうこともあるかもしれません。それはそれで構いません。「いい悪い」「好き嫌い」などの価値判断をせず、「こんな考えが浮かんできたなあ」などと、そのことをただ感じてください。そして、またゆっくりと呼吸に注意を向けなおし、お腹の動きを感じましょう。

全部で5～7分程度の時間をかけてみてください。もちろんそれ以上でも構いません。十分にできたと感じられたら、少しずつ意識を外側に向け、ゆっくりと瞑想を終えましょう。



コンパッション瞑想のやり方

コンパッションの瞑想をする前に、時間があればマインドフルネス瞑想を行っておくと、スムーズに取り組むことができます。ゆったりとした気持ちで、コンパッション瞑想をはじめましょう。

はじめに、あなたにとっての「大切な人」を思い浮かべてみてください。その人はあなたにとってどのような存在でしょうか。その人のことを思い浮かべるとどのような気持ちになるでしょうか。ひょっとすると、その人の全てを好きにはなれないかもしれません。完璧な人間はいませんから、今回はその人の好きなどころ、尊敬できるところに注意を向けましょう。その人にしてもらったことやかけられた言葉などを思い出してみてください。そうするとどのような気持ちが起こってくるでしょうか。感謝や慈しみの気持ちでしょうか。

今度は、その気持ちをじっくりと味わってみてください。もし何かの言葉が出てきたら、その言葉をゆっくりと心の中で唱えてみましょう。もし途中で注意が途切れたら、また大切な人をイメージするところから始めてみます。

大切な人に対するあたたかな気持ちや言葉を十分に味わったら、今度はイメージの中の大切な人に対して、その気持ちや言葉を向けてみてください。そのときに沸き起こってくる感情や感覚、考えに気づき、ただ感じてみます。十分に感じられたら、少しずつ意識を外側に向け、ゆっくりと瞑想を終えましょう。



【作成】佐藤修哉（長野大学社会福祉学部・大学院総合福祉学研究科）
【作成協力】安部英勇先生（東北大学大学院教育学研究科）

※本紙の作成にあたっては令和2年度 長野大学研究助成金の補助を受けました