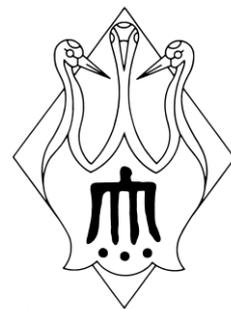




心理学科

Department of Psychology



こころについてのエッセイ No. 3

マインドフルネス (mindfulness) という考え方やエクササイズが流行しているのを知っていますか？ Google や Apple といった時代の先端をいく大企業がマインドフルネスを学んで大きな効果を得ているという情報が世界を駆け巡り、日本でも知名度が高まっています。でも、マインドフルネスという考えそのものは、私たち日本人にとっても馴染みの深い「禅」の考えから出発していることを知ると、親近感が湧くかもしれませんね。

触覚

肌に触れている衣服の感覚を感じたり、じっくり観察したものにそっと触れてみましょう。

聴覚

遠くから聞こえてくる音、近くで聞こえる音、さまざまな音に注意を向けてみましょう。

味覚

一口かじった果物などの味わいを存分に口の中で感じてください。

嗅覚

特別な香りに注目してみましょう。花やアロマなどもいいですが、日常生活の匂いにも注意を向けてみましょう。

視覚

周囲を見渡して、色合いや質感、形、模様、さまざまな情報を観察しましょう。



マインドフルネスは「心の使い方」を教えてくれています。具体的には、「**今ここに集中する**」「**評価しない・囚われない**」「**客観的に観察する**」という態度を育てることで「ありのままの自分である」ということを肯定できるようになります。たしかに、私たちは、やることのあるのに、過去の失敗や未来の不安について考え続けたりすることで、「今ここ」に意識がなかつたりします。

「私は～だ」と自分や他人のことを決めつけ、客観性を無くしたモヤモヤした状態で生活していることもあります。そんな時は、上のイラストを参考にした「今ここ」に意識を保てるエクササイズをしてみるといいかもしれません。エクササイズを意識することで、「今の私のままでいいんだなあ」と思えるでしょう。



今井 正司
(神経行動療法)