

暑い夏が終わり、秋の風が吹いてきましたね。木々たちはその風に揺れ、色付きの葉っぱがひらりひらりと舞い落ちてきます。過ぎ去ったものへの懐かしさか、これから来る寒い冬に対して体のどこかが憂いているのか。こういった落ち着きのある美しさにも一抹の寂しさも感じるかもしれませんね。一方で、秋は様々な花が咲き、果実が実る季節でもあり、気候がいいと色々なことをじっくりと味わえるのかもしれません。

マインドフルネスとは

最近、「マインドフルネス」という言葉を耳にすることがありますでしょうか？私たちはよく起こったことについて繰り返し考えたり、落ち込んだりします。また、まだ起きてないことについて心配したり、不安を感じたりすることもあります。マインドフルネスとは、過去や将来にとらわれず、「**今、ここ**」に起きていることや自らの体験などにリアルタイムで気づきを向け、受け止め、味わい、手放すことです。

今回は自分で出来るマインドフルネスの呼吸法をいくつか紹介します。

マインドフルネスのポイント…

★考えや感情を追い出すことでも、禁止することもなく★自分自身について気が付いたことを、評価や否定をすることなしに ★優しく受け止め、興味を持って味わい、そっと手放す

マインドフルネス呼吸法

- ① 背筋をまっすぐに伸ばし、肩を落として肩の力を抜きます。
- ② 腹部に注意を向けながら、息を吸い込んだときは静かに膨らみ、息を吐いたときは引っ込むのを感じます。
- ③ この場に関係ないことを考えている自分に気付いたら、その考えが何かを確認してから、静かに腹部に注意を戻します。

「吸って・吐いて」呼吸

息を吸い込むとき、心の中で「**吸って**」と唱えます。息を吐くときには、「吐いて」と心の中で唱えます。数分間でこれを続けます。


「1～10まで吐く」呼吸

息を吸い込む時は、ゆっくり、多めに吸い、心の中で「**吸って**」と唱えます。息を吐き出す時は、ゆっくり吐きながら「**1**」と唱えます。次に息を吸う時も同じように息を吸い、息を吐き出す時に、今度は「**2**」と唱えます。このやり方を「**10**」まで続けます。「**10**」まで達したら、また「**1**」に戻ります。もし今何番なのか忘れていたり、あるいは「**10**」を超えて数えたりした場合は「**1**」に戻ってやり直します。

「手放す…」呼吸

息を吸いながら「**マインドフルに(=気づきながら)**」と唱えます。息を吐く時には心の中で「**……〇〇を手放す**」と唱えます。ここでいう〇〇とは、不安、緊張、怒り、決めつけの考え、辛い記憶、完璧主義などを入れると良いでしょう。リラックスして息を吐き出しながら、そのような思考や感覚が身体の中から出ていくイメージを想像するようにします。


カウンセリングセンターでは毎年マインドフルネスのワークショップを実施しています。興味のある人は来年のご案内をお待ちください。



どちらの方法でも構いませんが、1日2回、5分間を1週間やってみましょう。その都度、自分の考えや感想などを書き出して試してみても良いです(例えば、こうしたら落ち着いたな、自分はこういうようなことを考えたな、などです)。

カウンセリングセンターは、皆さんが学生生活の中で抱く悩みをカウンセラーと話し合い、自らの力で解決を見出していくところです。一人で解決が難しいと思ったらぜひ一度足を運んでみてください。

カウンセリングセンター 10号館3階 

電話:03-3238-3559 

受付:月～金曜日 9:30～11:00 13:00～16:30 