

「マインドフルネス」をやってみよう

<p>① マインドフルネスって、なに？</p> <p>近年注目されている、_____をととのえる方法</p> <p>Mindfulness ()</p> <p>↓</p> <p>『 _____ 』に意識を集中していること</p>	<p>③ マインドフルネスをやってみよう</p> <p>『 _____ 』に意識を置く、とはどういうこと？</p> <p>手がかりは「 _____ 」と「 _____ 」</p> <p>Step.1 「 _____ 」に集中する</p> <p>-お茶のエクササイズ-</p>
<p>② どんなことが期待できる？</p> <p>「 _____ の記憶」 「 _____ の見通し」 「 _____ 」が頭に浮かぶ</p> <p>→ さまざまな感情が『 _____ 』にいる自分に影響する</p> <p>↓</p> <p>_____, _____ や _____ がクリアになる（取り戻す）</p>	<p>④ マインドフルネスをもっとやってみよう</p> <p>Step.2 「 _____ 」に集中する</p> <ol style="list-style-type: none">1. 姿勢を整えて座る（背筋をまっすぐ、リラックスする）2. 深呼吸をする3. イス、地面の感覚を確認する4. 体の上から体の感覚を確認する5. 呼吸に集中する（呼吸を数えてみよう）6. いろんなことが頭に浮かんでも、呼吸に意識をもどす