

「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、精神状態をととのえる方法</p> <p>Mindfulness (精神が満ちた状態)</p> <p>↓</p> <p>『今、ここ』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>『今、ここ』に意識を置く、とはどういうこと？</p> <p>手がかりは「体の感覚・動き」と「呼吸」</p> <p>Step.1 「体の感覚・動き」に集中する -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>「過去の記憶」「将来の見通し」「空想」を頭に浮かべる</p> <p>→ さまざまな感情が『今、ここ』にいる自分に影響する</p> <p>↓</p> <p>穏やかさ、思考や感覚がクリアになる(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 「呼吸」に意識を集中する</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