

「マインドフルネス ～朝の身支度マインドフルネス～」

みなさんは、近年話題のマインドフルネスをご存じでしょうか？

“今この瞬間”に意識を集中させるマインドフルネスは、脳の働きを活性化し心と身体健康づくりに有効なため、医療や保健分野で活用されています。また、子どもたちの集中力を高め、感情の安定化、ソーシャルスキルの向上にも効果があるため、教育分野でも取り入れられてきています。

マインドフルネスでは、呼吸や食事など日常生活の行動を意識的に行うことで、『優しさと好奇心を持って“今この瞬間”に意識を集中できる』ようにしていきます。興味がある方は、専門書を読んでいただくことをお勧めしますが、今回はご家庭で簡単に取り組める「朝の身支度マインドフルネス」をご紹介します。

朝の身支度を面倒に思う人もいるかもしれませんが、しかし、物や時間にしっかり意識を向けて、丁寧に準備すると、その準備の活動も楽しむことができます。ポイントは、『着替えなどいつもの自分の行動にしっかり意識を向ける』ことです。練習していくと、朝の時間が楽しみになり、気持ちが落ち着いたりスッキリしたりして、新しい一日を迎える準備が自然とできるようになります。

〈方法〉

- ①まずは床に着いた、安定した自分の足をしっかり感じましょう。
- ②着替える時、その服にどんな色が使われているのか、形や素材に意識を向けましょう。
- ③服の生地に触れたあなたの肌は、どんな感じがしますか？

いつもより、どれだけ多くの違いに気づけるでしょうか？

マインドフルネスが身につくと、これまで当たり前だった物事や状況、行動が少し違って見えたり、素敵なことととらえることができるようになったりします。よろしければ、ぜひ取り組んでみてください。

