

マインドフルネス

こころの休息法

心身のメンテナンス習慣 🌙





マインドの休息

 簡単瞑想ワーク

 客観力UP

 脳機能改善

もくじ

- 1 マインドフルネスとは 簡単なストレス低減・耐性
- 2 今にあることとは マインドフルネスとマインドレスネス
- 3 かんさつ 観ること からだ ・ 呼吸 ・ マインド
- 4 効果・効用 心身相関 脳科学 心の余裕
- 5 まとめ 健康習慣 なぜマインドの休息が必要か

1 マインドフルネスとは 瞑想とは・・

評価や判断をせず

「いま、この瞬間」に意識する

過去の出来事や未来の心配から



目の前の体験をありのまま観察するトレーニング



気づき ストレス軽減・耐性 自己認識力/こころの休息法

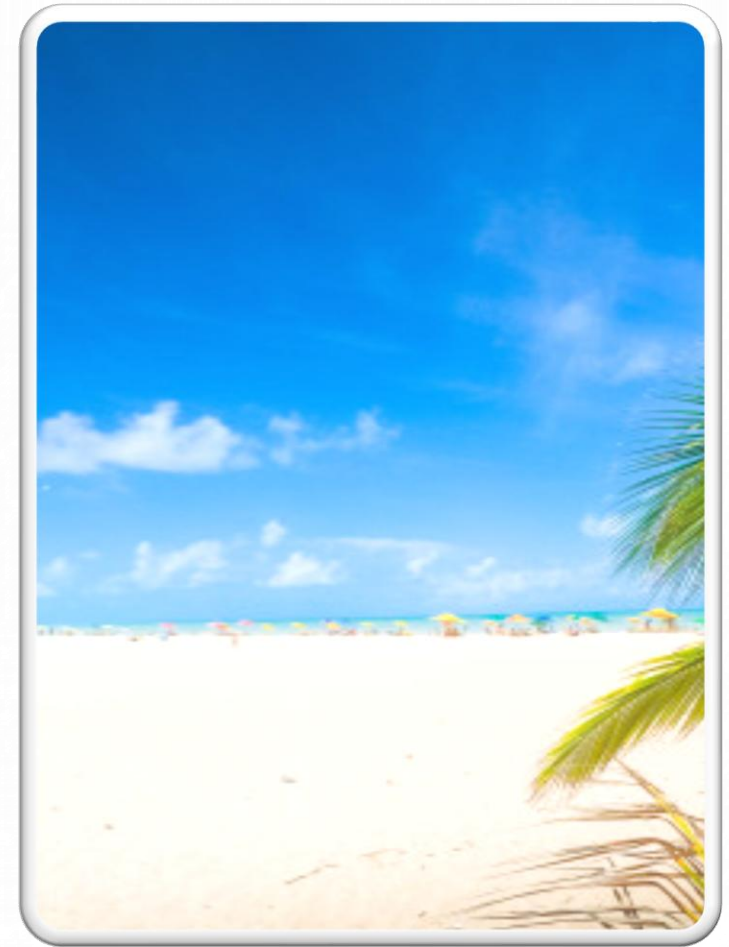


2 マインドフルネス 今にあることとは

反対のマインドレスネスとは
散漫 不注意 混乱 不安定



マインドフルネス
リラックスした集中 安定 秩序
冷静 落ち着き 客観力 自己統合



3 やり方 1 観ること からだ編

ソマティック療法 → からだを感じる
ところとからだの統合的に癒す治療

例) 触覚 あたたかさ こちよさに気づく
思考ではなく からだを感じることにシフト

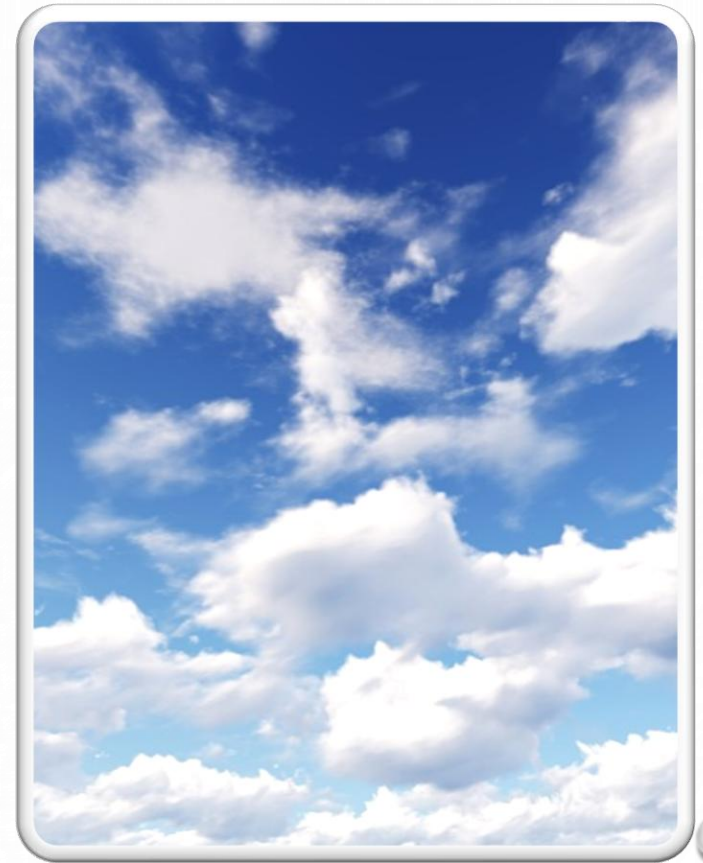
「今」 どんな 状態 ? 動きに集中する



3 やり方2 観察 呼吸編

- ・自然呼吸 さわる 呼気と吸気の間
- ・深呼吸 実際にどのように酸素が入っていく
- ・腹式呼吸 お腹や内臓 どんな感じが
- ・声を出す 響きを感じる アー（口）ン～（鼻

心身の内側の空間の広がり 静けさを感じる



3 やり方3 マインドを観る 上級編

心臓の鼓動や呼吸のように
自然と湧き上がる思考をただ観る

例) 思考を 自然現象のように観る
道路を行きかう車や人の流れを観るように

(※ こころの観察は難しいので、まずは身体や呼吸で十分です)



効果1 心身相関 からだ

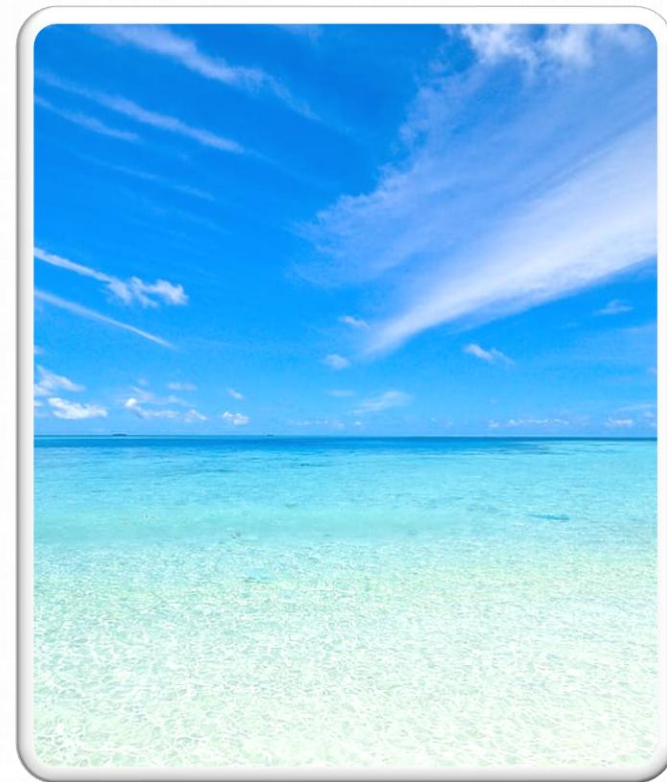
身体とココロは繋がりを再確認

こころとからだの統合的に癒す治療法を取り入れる

今ここだけを感じる➡ 心身の繋がりを強化

例) 自律神経 ホルモンバランス 免疫力

頭痛など心身症 身体の違和感 痛みの軽減



効果2 神経生物学的向上

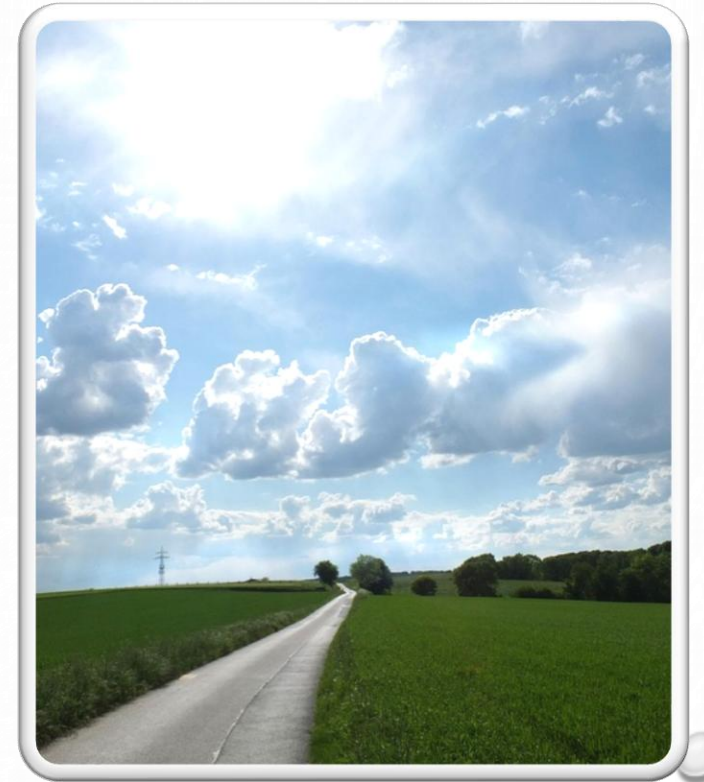
今ここだけを感じる ➡ 脳の最適化

リフレッシュ 脳の掃除 クリーニング

脳の回路を再構築 脳波（アルファ波）

神経伝達物質 扁桃体（感情）

前頭葉を鍛える（客観力・冷静に捉える力）



効果3 精神 心の余裕

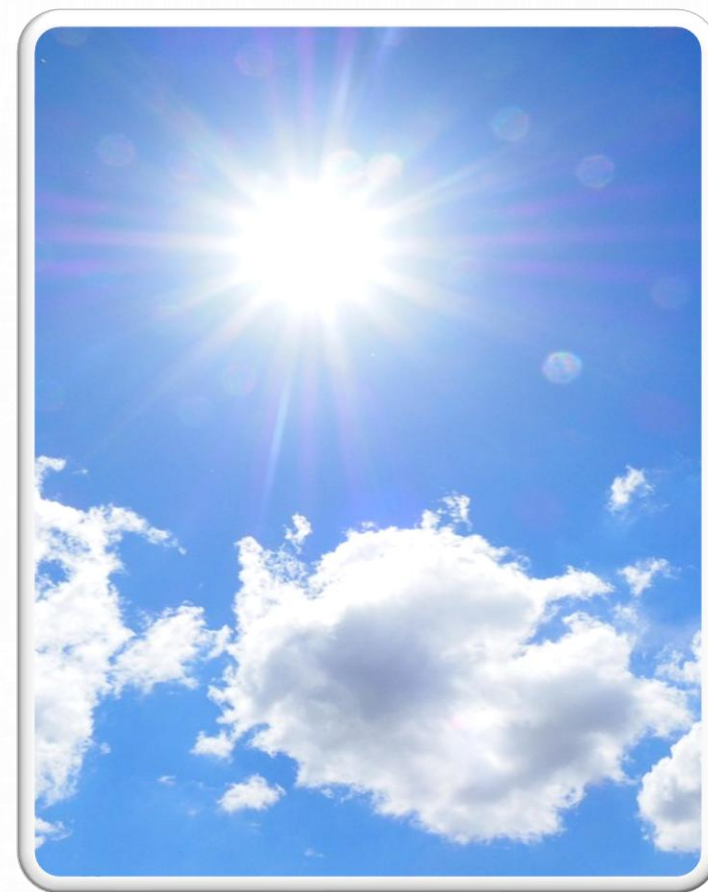
今ここだけを感じる➡ 心のスペース

リフレッシュ/心の休息 落ち着き

「自分との関係を良好にする」

冷静さ 安定 受容 安心 自己統合

脳の活性 レジリエンス 睡眠質 リラックス

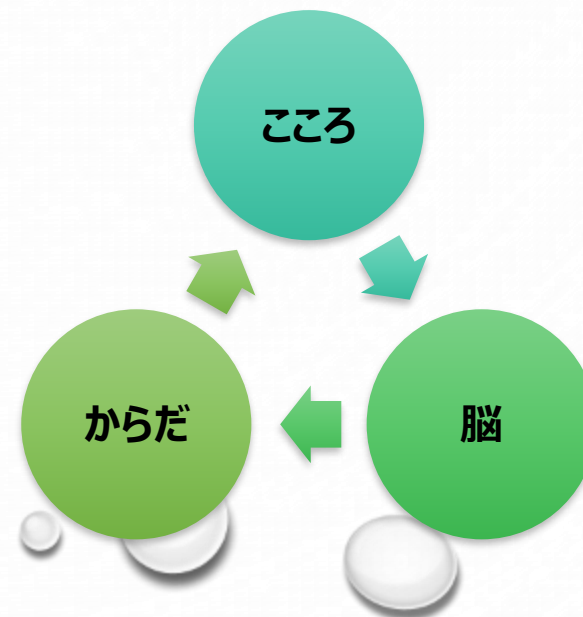


まとめ

継続的に行う（こち良さを感じ続ける） 内側の空間を広げる

マインドフルネス ➡ トータルなメンテナンス法

健康的な習慣を日常に リラックス習慣 自分との関係を育てる



なぜ 休息/リラックス習慣が必要か

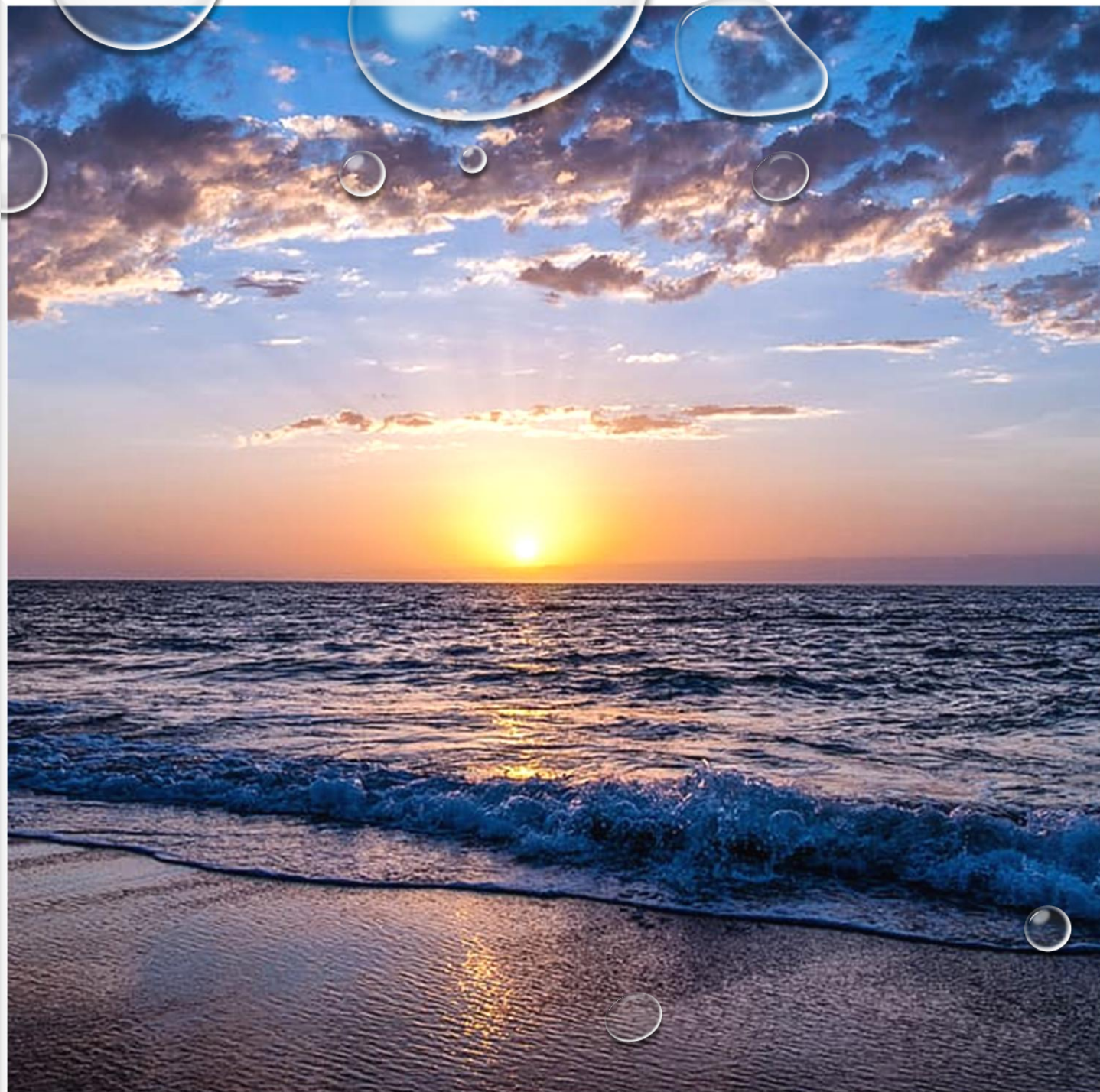


- 戦うモードから創造モードに切り替え
 - 誰もが日常を交感神経優位に生きている
- 思考がすべてになっている
 - 過去は今ではないし 未来はただの想像にすぎない
- 思考から離れる時間をつくる
 - 思考は実際に現実ではなく 過去の反応や未来の妄想

緊張からの解放 リリースワーク習慣

さいごに・・・ 補足

今回はマインドフルネスを簡単にまとめました
その他、方法、やり方 効果 セルフアウェアネス法の様々なアプローチができます
マインドフルネスがみなさんのもとに届きますように
ホリスティック医学 ウェルネスライフワーク 自己治癒法 ヨガマインド/インナーケア



マインドフルネス を日常に

ありがとうございました