



今、ストレスをためないために マインドフルネスで、 心をおちつけよう



この時期、本当にしんどいですね。
お気持ちが不安定になることも
しばしばでしょう。
そんなときマインドフルネスや
セルフ・コンパッション
が役に立つと思います。



マインドフルネスとは、今ここの状態
(感じたことなど) に注意を向け、
観察し、気づくことです。

マインドフルネスとは、今、この瞬間の体験に意図的に意識を
向け、評価をせずに、とらわれない状態で、ただ観ること

日本マインドフルネス学会
<https://mindfulness.jp.net/concept/>

例えば感染予防のためにこんなことはいかがでしょうか？



手を洗う時に手の感覚に注
意を向ければ、すべての手
の部分がしっかり洗えてい
ることが確認できます。



マインドフルに食べることで、一人で
黙って食べるのも苦でなくなるでしょ
う。目を閉じて、しっかりと味わって
みてもいいかもしれません。唾液が出
てくるのが感じられるかもしれません。



食べた後は食器洗いもマイ
ンドフルにしてみます。水
しぶきの感覚など、意外と
面白いことに気づくかもし
れません。

マインドフルネスに詳しい医師・林 紀行
先生のFacebook投稿を参考にしました



マインドフルネス瞑想

マインドフルネス瞑想については、池埜聡先生（関西
学院大学）の音源も参考になります。池埜先生の穏や
かな声が耳に心地よく響きます。



マインドフルネス瞑想ガイド（音声ファイル）
<https://sites.google.com/site/mindfulnesssatoshiikenohp/home/>

<南新宿カウンセリングオフィス>



今、ストレスをためないために
マインドフルネスで、
心をおちつけよう



セルフ・コンパッション

セルフ・コンパッションとは普段他の人に向けている思いやりややさしさを、ほんの少し自分に向けてみることです。

とくに新型コロナウイルス感染症のことで、自分はどうすればいいかわからなくなったり、気持ちがイライラしたり、不安になったりしたときには、もしよかったら、こういうのを試してみてもいいでしょうか？

セルフ・コンパッションと新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)
<https://www.facebook.com/notes/4185696961447872/>

- 一般的なセルフ・コンパッションのガイド音声はこちらにあります。

マインドフルネス & セルフ・コンパッション・プログラムの紹介 メディテーション
<https://mindfulheartcenter.com/meditation/>

- セルフ・コンパッションはどなたでも、ほんの少しの時間で、実践することができます。
(くわしい解説はこちらのワークブックをご参照ください。)

マインドフル・セルフ・コンパッション ワークブック (書籍)
<https://www.amazon.co.jp/dp/4791110358/>



大切なことは・・・

こうしたことをやるときは、何よりも「無理をしない」ことが大切です。

自分で少しでもイヤだなと思ったら、「自分はイヤに感じたんだ」と気づき、そのときはいったんやめて、ご自分の安心できること

(例えば、好きな音楽を聴く、お風呂に入る、LINE で友達とつながるなど) をしてください。これこそがまさに自分に思いやりを向ける (セルフ・コンパッション) です。