

さいたま市暮らしの困りごとと、こころの総合相談会

弁護士・司法書士・精神保健福祉士等が、生活の問題(借金、多重債務、失業など)やこころの健康に関する相談をお受けします。悩みや困りごとの解決に向けて、一緒に歩み始めましょう。

開催日 令和6年 1月14日(日) 13時~17時 **申し込み開始**▶ 令和5年 12月12日(火) 9時
令和6年 3月10日(日) 13時~17時 **申し込み開始**▶ 令和6年 2月13日(火) 9時

対象 さいたま市在住・在勤の方

定員 完全予約制・先着順 各回10人程度

費用 無料

会場 子ども家庭総合センター「あいぱれっと」4階

申し込み こころの健康センターへご連絡ください。
(TEL:048-762-8548 FAX:048-711-8907)

※お申し込み時にご相談の概要をお伺いします。



アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症に関する個別相談会

アルコールや薬物・ギャンブルなどの依存症に関する問題についてご本人や家族からの相談をお受けします。お気軽にご利用ください。

開催日 令和6年 1月15日(月) 9時~ **申し込み開始**▶ 令和5年 12月5日(火) 9時
令和6年 2月19日(月) 9時~ **申し込み開始**▶ 令和6年 1月5日(金) 9時

対象 さいたま市在住の方

会場 子ども家庭総合センター「あいぱれっと」4階

申し込み こころの健康センターへご連絡ください。
(TEL:048-762-8548 FAX:048-711-8907)

※お申し込み時にご相談の概要をお伺いします。

こころと体の健康を保つために



- 食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。
- 眠れないからといってお酒の量を増やすと、かえって睡眠の質は低下します。
※1日の節度ある適度な飲酒量は、ビールの場合はロング缶1本(500ml)以内、
日本酒の場合は1合(180ml)以内、ワインはグラス1杯半(約180ml)です。
- ちょっと一休み。全力で頑張りすぎないで、定期的に休みを取りましょう。
- 人と人とのつながりを大事にしましょう。
ご家族・ご友人・同僚同士で声をかけ合いましょ。
- 回復の早さは人それぞれ違います。
あせらないで自分のペースを大切にしましょう。

こころの電話

さいたま市にお住まいの方を対象に、こころの健康についての不安や悩みの相談を、専門の相談員がお聴きします。匿名でも構いません。

相談受付時間 平日 9:00~17:00
(月に一度不定休あり)

受付電話番号 048-762-8554

*誠に恐れ入りますが、話し中の場合は、しばらくしてからおかけ直してください。



「咲いたまごころ」第28号

さいたま市 令和5年12月発行

発行: さいたま市こころの健康センター
〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10
(子ども家庭総合センター「あいぱれっと」内4階)

電話 048-762-8548 **FAX** 048-711-8907

さいたま市こころの健康センターだより

咲いたまごころ



第28号

令和5年
12月発行



~第28号のトピックス~

- 第28号発行にあたって P1
- マインドフルネス P2~3
- 相談会のお知らせ P4

第28号発行にあたって

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行され、人々の生活環境も新しい生活様式を取り入れながらも徐々に元の姿を取り戻しつつあります。

コロナ対策も含めて、働き方改革の導入によるテレワークの推進、市場環境の変化や価値観の多様化など、現代人を取り巻く労働環境は進化を続けております。

そのような中で、厚生労働省が実施した令和3年労働安全衛生調査では、現在の仕事や職業生活に関することで、強い不安やストレスとなっていると感じる事柄がある労働者の割合は53.3%となっています。

そこで今号では、忙しい中でも心身のバランスを保つために、マインドフルネスに関する特集を組みました。今号が皆様の健やかな毎日を送るためのヒントになれば幸いです。

マインドフルネス

こころの健康づくりにマインドフルネスが役立つといわれています。科学的に効果が確認されたマインドフルネスプログラムで実践している方法についてお話します。

マインドフルネスってなに？

今、この瞬間に、価値判断することなく、好奇心とやさしさをもって、意図して物事のありのままに注意を向ける時に生じる「意識」がマインドフルネスです。



マインドフルネスのない生活

日常生活でストレスがあると、脳は「嫌だ」と感じて、そのストレスから逃げようと自動的に反応します。例えば、友達とけんかをしたら、相手を黙らせようと大声を出すかもしれません。職場での悪口を思い出した帰り道でイライラしたら、スイーツを食べることもあるでしょう。脳があなたを「自動操縦」してストレスを減らそうと努力していますが、現代のストレス社会ではあまり役に立たないようです。

マインドフルネスのある生活

マインドフルネスを始めると二つの変化が生じます。一つは脳が「自動操縦」していると気づくことと、もう一つは脳があれこれ考える時に、少し「隙間」が生まれることです。その「隙間」で、あなた自身が次の行動を選択することができます。そうすると、行動を自分で調整できている感覚が高まり(図1)、ストレスが和らぎます。マインドフルネスは練習を繰り返すと少しずつ実践できるようになります。いわば「こころの筋トレ」といえるでしょう。

マインドフルネスは役に立つの？

心身ともに満足できる感覚(ウェル・ビーイング)が増える、不安が減る、腰痛等の痛みが和らぐといわれています。プログラム(注1)によってはうつ病の再発予防に効果が確認されています。継続的なマインドフルネスの実践は脳を変化させることが知られています(図2)。

<注1> MBSR: マインドフルネスストレス低減法。1979年に米国の分子生物学者ジョン・カバットジンによって開発された8週間プログラム。主にウェル・ビーイングの向上、慢性痛の改善、不安の軽減等といった効果が報告されている。
MBCT: マインドフルネス認知療法。英国の心理学者マーク・ウィリアムズらによって、認知療法という精神療法とマインドフルネスを組み合わせることで開発された8週間プログラム。うつ病の再発予防に効果が確認されている。

マインドフルネスの練習はどうするの？

マインドフルネスを育てる方法がマインドフルネス瞑想です。一般的に、マインドフルネスの先生と一緒に、または、先生が練習している声の録音をスマートフォン等で聴いて練習します。安全で安心できる静かな場所で、3分から40分くらい練習します。普段の日常で実践することも大切な練習です。よく行う練習内容は以下の通りです。

① 食べる瞑想

代表的にはレーズン(干しぶどう)一粒を、ゆっくり味わいます。色、感触、匂い、重さ、歯や喉で生じる感覚、一つ一つを丁寧に観察します。

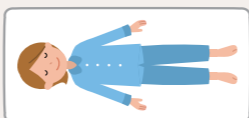


② 歩く瞑想

ゆっくりと歩きます。からだの重さが足裏にかかる感覚や、膝や太ももが動く感覚に注意を向けます。

③ ボディスキャン

マット等に横たわります。足のつま先から頭のてっぺんまで順番に注意を向けます。観察したままを受け止めます。



④ 座る瞑想

床にあぐらで、もしくはイスに座って、呼吸に注意を向けます。からだの感覚・音・考え・気持ちに注意を向ける練習もあります。

⑤ マインドフル・ヨガ

寝て、もしくは立って行います。ゆっくりとした動きで、呼吸にも注意を向けて、からだを大切に扱う練習です。

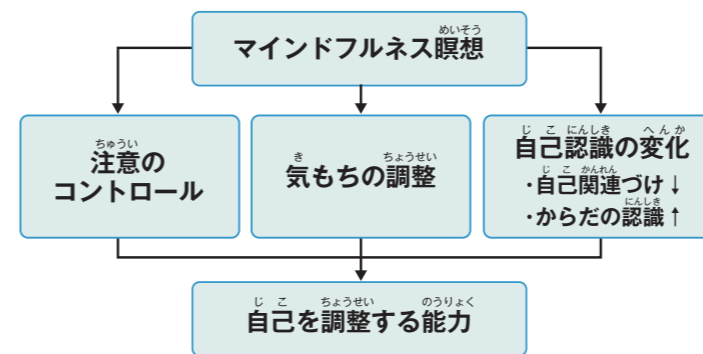


図1 マインドフルネスの実践で自己を調整する能力が高まるしくみ(参考文献3よりさいたま市作成)

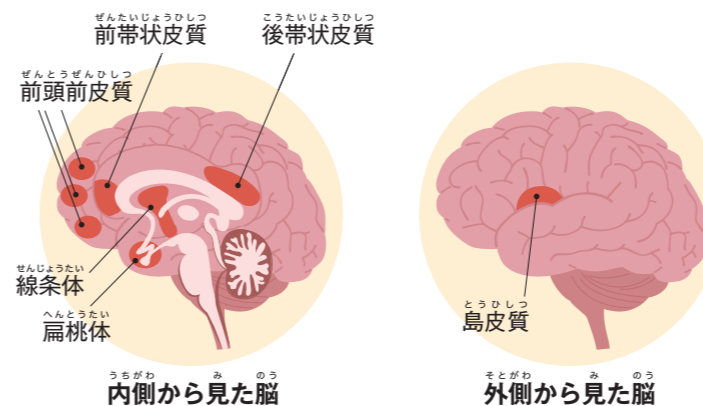


図2 マインドフルネスの実践で変化する脳の各領域(参考文献3よりさいたま市作成)

マインドフルネスQ & A

Q1. マインドフルネスはむずかしそうです。私にもできますか？

A マインドフルネスの実践は簡単ではありませんが、その方法は単純です。少しでも、数秒でも「今、この瞬間」に意識を向けてみようという、その意図が大切です。今あなたは何をしていますか？「紙に黒インクで印刷された文字を読んでいる」ことに気づく、その瞬間すでにマインドフルネスを実践しています。もし気づかなかったとしても大丈夫です。「気づかなかったこと」に気づくのもマインドフルネスです。


Q2. スピリチュアルな話に聞こえます。科学的な根拠はあるのですか？

A マインドフルネスはもともと仏教で生まれた練習方法で、マインドフルネスと称する活動のなかにはスピリチュアルなものもあるでしょう。しかしここで紹介するのは、1970年代から欧米で普及した宗教性を排したマインドフルネスです。ランダム化比較試験(RCT)という科学的に厳密な臨床研究で効果が検証されたMBSRとMBCTというプログラム(注1)で実践されています。

Q3. マインドフルネス瞑想をしていたら、苦しくなっていました。私には向いていないのでしょうか？


A 練習中に昔を思い出してしまいネガティブな気持ちやつらい記憶におそわれることがあります。マインドフルネスは万能薬ではありません。まずは今の場所が安全な空間であることを確認してください。目を閉じていた場合は、目を開けて練習してもよいでしょう。練習を中止するという選択もあります。マインドフルネスの練習を継続したい場合は、練習中に生じる怖い体験に詳しい専門家の援助をもとめるとよいでしょう。

<参考文献> 1. J. カバットジン著、マインドフルネスストレス低減法、北大路書房、2007年刊
2. マーク・ウィリアムズ、ダニー・ベルマン著、自分でできるマインドフルネス(CD付)、創元社、2016年刊
3. Tang et al., The neuroscience of mindfulness meditation, Nat Rev Neurosci. 2015 Apr;16(4):213-25.
4. ジャドソン・ブルワー著、精神科医が実践する マインドフルネストレーニング、バンローリング株式会社、2022年刊



**練習: 今、この瞬間に
注意を向けてみよう**

- 安全で安心できる場所を見つけます。
- 3分間を測ります。音量の控えめなタイマー等を使用するとよいでしょう。
- イスや床・マットに座ります。
- 目を閉じるか、少し遠くをぼんやり眺めます。
- 呼吸に注意を向けます。
- 呼吸のリズムは自然にまかせます。
- 空気が出て入るのを、客観的に観察します。
- 例えば「退屈だ」「早く終わらないかな」と思ったら、それがあなたのこころが作り出した「判断」であると意識します。
- 呼吸に注意をむけなおします。
- 3分たったら終了します。



(参考文献1、36ページよりさいたま市作成)