



こころのホームルーム

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十分ではないこともあります。

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、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づ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できます（図2）。

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・考え方・気も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。

＜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て開発された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。

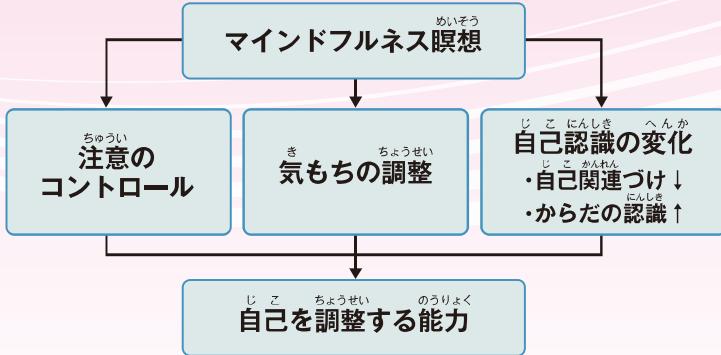


図1 マインドフルネスの実践で自己を調整する能力が高まるしくみ
(参考文献3よりさいたま市作成)

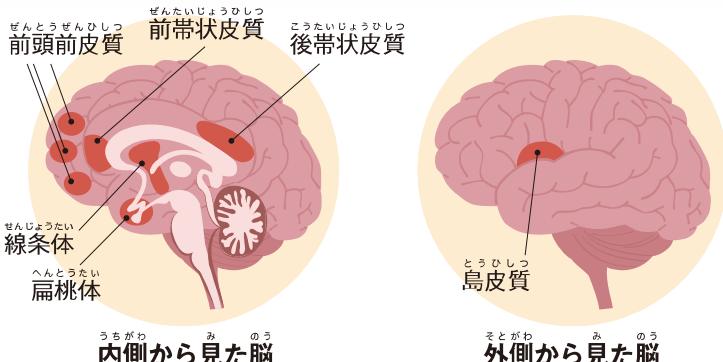


図2 マインドフルネスの実践で変化する脳の各領域
(参考文献3よりさいたま市作成)

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)

■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、苦しくなってしました。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。まずは今いる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ついて信頼できる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、パンローリング株式会社、2022年刊



「こころのホームルーム／マインドフルネス」 (令和7年3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
TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907