



みなさん、心身共に疲れていませんか？新型コロナウイルスで今までと違った環境に心も身体が追いついていない方もみえるかもしれません。

そこでアップル社設立者であるスティーブ・ジョブズをはじめとする数多くのビジネスマンが取り入れ、アメリカでは精神医学の分野で治療としても使われてる瞑想の秘密を紹介します。

### 瞑想とは？

瞑想を一言で言いかえれば「自分の内側をのぞく」ことです。日常生活では、常に五感が外に向いた状態が多いと思います。そこで外に向いている感覚器官を自分の内に向け、心身の気づきを得るとというのが目的です。目を閉じて、今まで目で見てきたものを自分の中で感じ取り、自分を見つめ直すことが瞑想です。

### なぜ瞑想？

忙しく働き、たくさんの情報を詰め込み、遊ぶ時さえも目まぐるしい現代社会では脳が休まる時間がなかなか持てません。そのために脳が休まる方法として、誰もができることが瞑想です。今この瞬間を大切にすること、今に集中し、夢中になることであり、例えば、食事、仕事、遊びなど何にでも当てはまります。一口ごとに味わって食べること、目の前の人の話に聞き入ることなど。座って瞑想することに抵抗がある方はまず、今行っていることに集中することから始めてみましょう。

### 方法



- ①自分に無理のない体勢で骨盤を立てて、背筋を伸ばす。
- ②目を軽く閉じて、鼻から自然な呼吸を行う。
- ③最初は心がざわつき、いろんな思いが浮かぶかもしれないができるだけ無視をして、呼吸の感覚に意識を向ける。
- ④もし集中できなかったとしてもその時の自分としてまた別の日にトライしてみる。

### 効果

1. 注意力や思いやりなどの心理的機能の改善を促す。
2. ストレスホルモンであるコルチゾールを減少させ、免疫系の強化を助ける。
3. 怒りの感情をクールダウンさせ、不安や抑うつなどの感情を落ち着かせる。



瞑想に決まりはなく、人それぞれで良いです。まずは忙しさの中で、ゆっくりと座る時間を持つことができ、日常から離れることができたら大成功、そして頭の中がホッとする状態になったら一歩前進です。WHOの健康の定義「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は虚弱の存在しないことではない。」でもあるように自分の心身を見つめる時間をぜひ作ってみてください。

毎日心が穏やかに過ごせますように♥