日刊工業新聞
年月日 20 06 25
ページ 09
NO.

職場における メンタルヘルスケア ⑦

疲れた脳にマインドフルネスを

〝瞑想〟で感情コントロール

新型コロナウイルスによる感染症への不安などもあり、この数カ月は様々なことを考えて疲れを感じている人や、目の前のことに集中できない人も多いのではないだろうか。脳は常に様々なことを考え続けており、身体を休めていても疲労が蓄積しやすくなることがある。第7回は脳を意識的に休め、頭の中をクリアにしていく方法をお伝えする。

今起きている現実に気づき、その状況をそのまま受け入れ、思考や感情にとらわれない心の持ち方を「マインドフルネス」という。例えば、人と話をしていても他の事に心が奪われる「心ここにあらず」の状況から、我に返って今の自分に戻るイメージである。

マインドフルネスの実践に当たっては、背筋を伸ばして軸を作り身体の力を抜いた姿勢で行うのが重要だ。呼吸に注意を向ける「呼吸瞑想」、足が地面に接触する感覚に注意を向ける「歩く瞑想」、食事の際に五感を感じながら味わう「食べる瞑想」など様々な方法があり、これらを「マインドフルネス瞑想」という。生活の中で取り入れやすいものを試してほしい。

呼吸瞑想はどこでもすぐに始めやすい。息を吸ってお腹や胸が膨らむ動きや、吸う息と吐く息の温度の違い、息が鼻腔やのどを通っていく感覚などを感じながら、呼吸に伴う身体の動きに注意を向けていく。

マインドフルネス瞑想は意識的に脳の使い方を変えていく方法のため、最初は呼吸に注意を向けることが難しく、様々なことが頭に浮かぶだろう。そこで重要なのが対処の仕方である。様々な雑念が生じた際は、無理に消そうとしたり考え込んだりせず、雑念が浮かんだことに気づいて、呼吸の感覚に意識を戻していくことがポイントだ。

田上 明日香
SOMPOヘルスサポート シニア産業保健メンタルヘルス・コーディネーター

背筋を伸ばして軸を作り体の力を抜いた状態で行う ▲

呼吸瞑想では自分の呼吸をコントロールする必要はなく、少しゆったりしながらいつもの呼吸を続けるだけでよい。これを仕事の開始時や終了時などに、5分間続けるだけで頭がすっきりしてくる。

マインドフルネス瞑想の効果は、科学的な検証も行われており、瞑想を行うと脳部位の働きが変化し、継続することによって脳の構造が変化していくことが分かっている。効果を感じるためには、筋力トレーニングのような継続した実践が重要である。

毎日続けるうちに、心配なことを考え込むことが減り、不安やイライラなどの感情をコントロールできるようになる。更に心身の健康を回復し、増進する効果が長期的に持続できるようになる。仕事面においても集中力の向上や視野が広がり新たな発想が生まれるといった効果も期待できる。

マインドフルネスの実践は道具がいらない方法だが、最初はインターネット動画やスマートフォンのアプリなどの音声ガイドにあわせて試すと取り組みやすい。ぜひ継続して身に着けてほしい。

（木曜日連載）

無断転載・複写禁止 ㈱日刊工業新聞社