



30年9月号

検査室だより

爽やかな朝。駆け足で秋がやってきたような今日この頃です。10度以上・・・いや夜などは20度近く違う日もあります。体調管理が難しいですね。あの焼け付くような日々がウソのようです。

「マインドフルネス」という言葉を聞いたことがありますか？

「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること」(マインドフルネス学会)と定義されています。日頃の雑念を取り去って、「今」この「瞬間」にだけ気持ちを向けることです。「禅」のようなもの・・・と言ったらわかりやすいでしょうか。科学的に研究されて誕生した「心のトレーニング」と言われています。世界的にも注目され有名企業でも取り入れられています。多くの情報であふれかえり、ガチャガチャした現代。「今」に集中することで脳を休ませます。やり方はいたって簡単。立っていても座っていてもかまいません。ゆったりとした姿勢をとります。目を閉じたほうがよいでしょう。次にカラダの感覚に意識を向けます。足の裏が地面についている感覚、お尻の下の椅子の感覚。それらが感じられたら自分の呼吸を感じてみましょう。吸った空気が指の先まで届く感じ。カラダの中の空気を吐き出す感じ。5分でも10分でもいいのでやってみてください。これが「マインドフルネス瞑想」



です。「マインドフルネス・イーティング」は、食べながら行う瞑想です。もちろんテレビも見ません。会話もしません。食材の形や食感を味わいながら、ただ食べることに集中します。歩きながら瞑想する「マインドフルネス・ウォーキング」。これは歩くことだけに集中します。「右、左、右、左・・・」と足の動きだけに集中して歩きます。他にも「マインドフルネス・リスニング」「マインドフルネス・ジャーナリング」など方法はいろいろです。「今」に集中すればよいのです。マインドフルネスの実践を続けることで、集中力の向上、免疫機能の向上、仕事の効率化、睡眠の質の向上などいくつかの効果が立証されています。うまく活用していくことで心身ともに健やかな時間が得られると思います。



大雨、酷暑、台風。自然は次々と私たちの生活を脅かしてきます。「備えあれば憂いなし」日頃から避難場所や連絡方法など家族や職場のみんなと話をしておきましょう。まだまだ暑い日が続くと思います。体調管理には気を付けてお過ごしください。

公衆保健協会 検査室

