

## 8週間でマインドフルネスに取り組む方法

書籍「自分でできるマインドフルネス」を元に一部アレンジしてお示しします。瞑想する時間、場所をあらかじめ決めて行うようにすると取り組みやすいかと思います。

詳細は、書籍『[自分でできるマインドフルネス](#)』にてご参照いただけます。

### 第1週：瞑想1「身体と呼吸の瞑想」(1日1回)

「自動操縦\*」が起きていることを知り、その瞬間瞬間に起きていることに気づけるよう練習していきます。「身体と呼吸の瞑想」が第1週目の中心課題であり、この瞑想によって心を安定させていきます。身体と呼吸の瞑想によって、一度に一つの対象にすべての気づきをそこに集めたときに何が起きるのか、気づけるようになります。また、身体と呼吸の瞑想以外に短い瞑想としてマインドフルに食べるということをやってみます。これによって、自分自身の感覚とつながれるようになるでしょう。これらの2つの課題はとてもシンプルですが、第2週以降の課題となる他の瞑想のための大切な土台となります。

\* 知らず知らずのうちに、注意や意識が別の場所に飛んで様々なことを無意識に考えてしまっている状態

### 第2週：瞑想2「ボディスキャン瞑想」(1日1回)

「ボディスキャン」を練習します。この練習は、感覚について考えることと感覚を体験することとの違いを探るのに役立ちます。私たちは「頭で」生活しがちです。そのため、感覚を直接体験することは疎かになってしまいがちです。ボディスキャン瞑想は、評価や分析をすることなく、身体感覚に対して直接注意を集中させるトレーニングです。この練習をすることで、次第に心がさまよい始める瞬間に気づけるようになり、「考える心」と「感じる心」の違いを「味わう」ことができるようになっていきます。

### 第3週：瞑想3,4「マインドフルな動きの瞑想」「呼吸と身体の瞑想」(1日1回ずつ)

#### 瞑想8「3分間呼吸空間法」(1日2回)

第1, 2週で学んだ内容を発展させていきます。ヨガをもとにした、負担の少ない「マインドフルな動き」を練習します。この動きの実践は難しいものではありませんが、この練習を通して、精神的、身体的な限界と、そこに到達したときの自分の反応をより明確に理解できるようになります。このことによって、心と身体とを結びつけていくことができるようになります。このムーブメントの練習をすることで、目標にこだわりすぎているときに現れる落ち着かない気持ちに対して、身体はとても敏感であることが次第に分かってくるでしょう。そして、思った通りに物事が運ばないときに、自分がどのように緊張したり、怒りや不幸福感を感じたりするのかを理解できるようになるでしょう。そうすると、手がつけれなくなる前に問題を解消することができるようになるのです。

### 第4週：瞑想4,5「呼吸と身体の瞑想」「音と思考の瞑想」(1日1回ずつ)

#### 瞑想8「3分間呼吸空間法」(1日2回)

「音と思考の瞑想」を紹介します。これは、私たちが知らず知らずのうちに、どのようにして「考えすぎ」の状態にはまり込んでしまうかを感じさせてくれる瞑想です。この練習を通して、音が現れては消えていくように、思考も心の中で現れては消えていくものと捉えることができるようになるでしょう。周囲の音に注意を向けていく瞑想をすることで、「思考と心の関係は音と耳の関係と同じである」ことを理解できるようになるでしょう。この瞑想によって、さまざまな思考や感情に巻き込まれないでいられる、つまり思考や感情に対して適度な距離を保つ「脱中心化」の立場をとれるようになる

り、思考や感情を気づきの中で、現れては消えていく一過性のものとして捉えられるようになります。このことによって、気づきが高まり、忙しさやトラブルに対してそれまでとは異なる視点を持つことができるようになるのです。

#### 第5週：瞑想 4, 5, 6「呼吸と身体の瞑想」「音と思考の瞑想」「困難を探索する瞑想」（1日1回づつ）

##### 瞑想 8「3分間呼吸空間法」（1日2回+必要なときいつでも）

「困難を探索する」瞑想を紹介します。この練習を通して、人生の中で時折出会う困難に対して、逃げずに向き合うことを学びます。人生の問題は自然に解決されてしまう場合も多いのですが、いくつかの問題に対しては、心を開き、好奇心や思いやりを持って向き合う必要があります。なぜなら、それらの問題を対処せずに放置すると、それらがだんだんと人生を蝕んでいく可能性があるからです。

#### 第6週：瞑想 4, 7「呼吸と身体の瞑想」「思いやりの瞑想」（1日1回づつ）

##### 瞑想 8「3分間呼吸空間法」（1日2回+必要なときいつでも）

第5週に行ったことをさらに発展させていきます。「思いやりの瞑想」と日常生活での優しく暖かさのある寛容な行為によって、優しさと思いやりを持てるようになると、どのように否定的な思考が消えていくのかを見ていきます。「失敗」したと思ったり、自分に「欠点」があると思ったときでさえ、自分自身に優しさと思いやりを持つことは、慌ただしい世界の中で平らぎを見出すための土台となります。

#### 第7週：好きな瞑想を2つ選んで実施（1日1回づつ）

##### 瞑想 8「3分間呼吸空間法」（1日2回+必要なときいつでも）

毎日のルーチン、活動、行動と気分との密接な関係を探っていきます。私たちはストレスや疲れを感じているとき、より「差し迫った」事柄や、より「重要な」事柄を先に片付けようとし、そのために自分自身に「栄養を与える」ことを諦めてしまいがちです。第7週では、瞑想を使って上手な選択が徐々にできるようなることに焦点を当てます。この練習により、自分自身に「栄養を与えてくれること」をより多くできるようになり、自分の持っている力を弱めたり、消耗させたりするような否定的なことを控えられるようになります。そして、実際に上手な選択ができるようになってくると、創造性や回復力がより高まります。その結果、こうあってほしいという人生ではなく、あるがままの人生を楽しめるという好循環に入っていくでしょう。不安・ストレス・恐れは避けて通れませんが、それらに対して優しさと思いやりをもって接することができれば、それらはやがて消えてなくなっていくのです。

#### 第8週：好きな瞑想を2つ選んで実施（1日1回づつ）

##### 瞑想 8「3分間呼吸空間法」（1日2回+必要なときいつでも）

必要に感じるときはいつでもマインドフルネスを活用できるように、マインドフルネスを日常生活に織り込むことを目指していきます。