



MEDICAL OFFICE

医療の最前線からのワンポイントアドバイス

看護医療学部 専任講師 朴ぼく 順すん禮れ

マインドフルネス

マインドフルネスを日常生活に取り入れる

気持ちが落ち込み不安なとき、「あんなことしなければよかった」と、過去についての考えが寝ても覚めても離れなかったり、「失敗したらどうしよう」と、まだ起きていない未来のことをぐるぐる考へたりすることはないでしょうか。

そのようなとき、私たちの心は「今」ではなく、過去や未来へと飛んでいきます。考えることをやめれば良いと分かっているにもかかわらず、やめられないのが思考の反芻です。これは私たちの意志とは関係なく、自動的に頭に浮かんでくるので、コントロールすることは難しいのです。しかし反芻を止める方法があります。脳は2つの事柄を集中して同時に行うことはできないので、「今、ここ」に注意を向けることが有効になります。

マインドフルネスとは、価値判断せず、「今」という瞬間に注意を向けることで

す。マインドフルネス瞑想では、背筋を伸ばし、安定した姿勢で座り、呼吸に注意を向けていきます。注意がそれたら、再び呼吸へと注意を戻します。そして自分の考えや感情、身体感覚を観察していきます。どこに注意がされても、今起きていることを確認し、考えや感情、身体感覚を移りゆくものとして捉えます。

近年、マインドフルネス瞑想の訓練が続けると、前頭前皮質や島皮質の脳組織の体積が大きくなることが明らかになりました。また、うつや不安、不眠の改善、ストレスの低下、免疫力や仕事のパフォーマンスの向上など、多くの効果が分かっています。がん患者さんの心のケアとしても注目されています。そのため欧米では、医療や教育現場だけでなく管理職の研修や従業員のメンタルヘルスとして、グループやアッフルな

どの大手企業でマインドフルネスが取り入れられています。

瞑想というと馴染みがないかもしれませんが。そんなときは、日常生活の中で実践できるマインドフルネスを試してみたいかがでしょうか。たとえば少しの時間、自分の吸う息や吐く息に注意を向けてみる、歩くときは足の上げ下げや、大地を踏みしめている足の裏の感覚に注意を向けてみる、注意がそれたら再び足の動きや感覚に戻す、あるいは食事のときは食べることに集中し、ゆっくりと味わって食べるといった具合です。手の動きに集中して茶碗を洗うなど、家事にも使えます。マルチタスクで注意散漫になりがちな時代において、集中力を高めストレスを改善するツールとして、「今、ここ」に注意を向けるマインドフルネスを活用することを勧めます。