

# マインドフルネスのストレス軽減法

スピーチ：ハースのりこさん

私が最初にマインドフルネスを知ったのは2012年の秋。仕事のストレスで不眠症、消化不良、不安症で悩んでいました。仕事の後家に帰っても疲れ切っていて話もしたくない、そんな状態でした。そんな状態がしばらく続いていた時に、主人に「どうにかしなくてはダメだよ」と言われ、ストレスマネジメントとグーグルでサーチし始めました。

そしてカリフォルニア大学サンディエゴ校マインドフルネス・センターで開催されている、MBSR（マインドフルネス・ストレス低減法）の情報を知り、2013年の1~3月までの8週間クラスを受けました。そして2013年5月にMSC（マインドフル・セルフ・コンパッション）を受講した後、キャリアチェンジをして今に至っています。

## マインドフルネス

マインドフルネスとは、今の瞬間に意識を向け、良いか悪いかなどの判断や否定をせずに、あるがままに「今」を受け容れること、を意味します。頭では分かっているけど、「そのままを受け容れる」ということは、中々難しいものです。

## マインドフルネスとストレス

日頃、まだ起こっていない未来のこと、問題、または過去に起こったことについて悩んだり、そうやって過ごしていることが多くはないですか。悩んだり問題を解決しようと考えたり、思い巡らすのが、マインドのデフォルト状態です。動物の反射反応と同じで、自分を守ろうとする意識から、何か常に問題がないか考えてしまう。それがネガティブな方向に行ってしまう一つの原因です。つまりそういう思考回路が癖になってしまっているのです。

考えること自体は悪いことではありません、ただネガティブな思いにどっぷり浸かっていることに気づかない、それがストレスにつながるのです。

例えば会社でミスをした、というような困難な出来事があったとします。その出来事に対して様々な思いを抱きます。そしてその思いに伴って感情も生まれます。感情は身体にセンセーション（感覚）を導きます。身体は嘘をつきません。悲しい出来事があって、そのことを考えると悲しくなり、胸が痛くなる。誰かと喧嘩して、考えるとイライラ怒りが湧いてくる、頭にきて心臓までドキドキ興奮する。困難な感情を抱くと、それに伴って身体へも大きな影響が出るのです。

人間は一日に約70000-90000の思いを抱くと言われていています。このそれぞれの「思い」に「感情」を抱き、そしてその「感情」が身体へ様々な感覚をわき起こしているとしたら、身体への負担は大変大きなものとなります。

マインドフルネスの練習の中では、意図的に意識を向ける、シフトするという練習を行います。例えば瞑想をしていて、呼吸に意識を向けるという瞑想中、頭が別の方向へ行ったり、別のことを考え始めるという状態があります。この時に「あ、別のことを考えてた」と気づき、そして意図的にまた呼吸へ意識を戻す、この繰り返しがマインドフルネスの練習です。

## マインドフルネスを基礎としたトレーニングやプログラム

マインドフルネスを使ったトレーニングやプログラムは様々ありますが、今、私が教えているのは MBSR と MSC です。

MBSR マインドフルネス・ストレス低減法は、1979年にマサチューセッツ大学医学部でジョンカバットジン博士が生み出した、マインドフルネス・ストレス低減法 (MBSR)

MSC マインドフル・セルフ・コンパッションは、2012年マインドフルネスと心理療法の統合分野のリーダーであるクリストファー・ガーマー博士と、セルフコンパッション分野の研究開拓者である、クリスティン・ネフ博士によって発展されたプログラムです。

困っている友達には優しい言葉をすぐにかけられるのに、自分が失敗をしたり、困難な状況にいる時「何で失敗しちゃったんだろう、もっと頑張らなきゃダメだ」って自分を非難したり、頑張りすぎたりしていませんか。セルフ・コンパッションとは、他人が困っている時に、自然と差し伸べる優しい思いと対応を、自分にも向けることです。

### プログラム参加者

MBSR と MSC プログラムに参加する方たちは、以下のような悩みを持つ方が多くいらっしゃいます。

身体の痛み・ストレス・不安感・精神病・落ち込み・家族や友人との関係・薬物中毒・不眠症・ハイパーテンション・頭痛

### 日本語でのワークショップ情報：

<https://health.ucsd.edu/specialties/mindfulness/introductory-programs/Pages/mindfulness-workshop-in-japanese.aspx>

<https://mindfulheartcenter.wordpress.com/workshop/>

### ブログページ：

<https://mindfulheartcenter.wordpress.com/>

### お問い合わせ：

[nmorita@ucsd.edu](mailto:nmorita@ucsd.edu)

[noriko.harth@gmail.com](mailto:noriko.harth@gmail.com)