

は じ め に

最近、ストレス対処法として注目を集めているのが「マインドフルネス」。瞑想のメカニズムをアメリカの研究者が、心理療法の一つとして科学的な見地から活用・応用したメソッドです。イライラや不安などストレスを改善するだけではなく、医療や教育現場にも取り入れられています。グーグルやアップルなどのIT企業やテニスのジョコビッチ選手なども実践していることで有名です。

マインドフルネス＝呼吸を意識した瞑想。呼吸を意識することで、自律神経が整い、高いレベルに安定させる効果があります。自律神経には交感神経（アクセルの役目）と副交感神経（ブレーキの役目）があり、そのバランスの上に成り立っています。自律神経の働きが強くなると心拍数や血圧が高くなり、消化器系の動きが抑えられます。副交感神経が優位になると消化器が働き出し、消化・吸収も良好になり、体を休息へと導きます。

自律神経が乱れると、体に様々な不調をひき起こします。肩こり、不眠、便秘、免疫力の低下など、病気になりやすい体になります。

自律神経のバランスが整うと腸内環境が正常化され、お腹はスッキリ、肩こりや冷えがとれ、基礎代謝や免疫力もアップします。不眠やイライラ、体調不良、物忘れなども解消されます。

私が考案した「日めくり」には、31枚の写真が付いています。毎日、1枚の写真をみながら、呼吸を意識し、瞑想します。特に写真の人物に意識を集中させ、キーワードをもとに自分の過去や未来に思いを馳せます。イメージがふくらんできたら、軽く目を閉じ、頭の中でそのドラマ映像を30秒ほど再現します。繰り返すことで、自分を客観視できるようになり、自律神経が高いレベルで安定します。

「日めくり」は、少ない時間でも毎日続けることがとても大切です。リラックスだけではなく、パフォーマンスの向上につながります。



小林弘幸