

究極のマインドフルネス

気づきのトレーニンング

コンフィデント

自信を取り戻し 最高の自分を 引き出す方法

はじめに

「コンフィデント！」

自分の夢をかなえたいなら、自信をつける、自信を持つことが、一番重要です。

自信があれば、余裕が生まれ、すべてがうまくいきます。

人がミスを犯すのは、環境が悪かったり、自信がなかったり、体調が悪かったり、余裕がなかったり、予期せぬことが起こったときなどです。

けれども、自信と余裕を持っていれば、どんなときでも最高の自分を引き出すことができます。

では、どうすれば、自信と余裕が持てるのか。

そのためには「意識する」ことが大切です。

ふだん私たちは、食事していること、呼吸していること、生きていること、意識していません。

今を意識する、そして呼吸を意識する。

そのことで見えてくるものがあります。

今の（自分）の状態はどうなのか、どうしたらよくなるのか、どうやって一番いい状態に導くのか、そのためには何をすればいいのか。

それを気づくのが**マインドフルネス**です。

- ① 意識する
- ←
- ② 呼吸する
- ←
- ③ 確信する
- ←
- ④ 自信を得る

この思考のサイクルが、心を軽く、力強く、柔軟にします。

集中力や観察力、創造力、判断力などが高まります。

結果、メンタルは確実に鍛えられ、自信を取り戻し、夢を実現することができるのです。

マインドフルネスは、何もひとり静かに座って行うだけではありません。

そのチャンスは、食事、通勤途中、家事など日常生活のあらゆるシーンにあります。

意識して、ゆっくり呼吸する――。

さあ、始めてみませんか、少しの時間でも続けることが大切です。

順天堂大学医学部教授

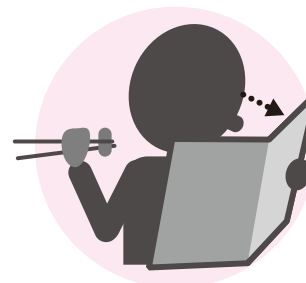
小林弘幸

「食べることに集中する」に

テレビやおしゃべりなどの「ながら食事」をシャットアウト、五感を使って自分と向き合います。

食事中はやめましょう

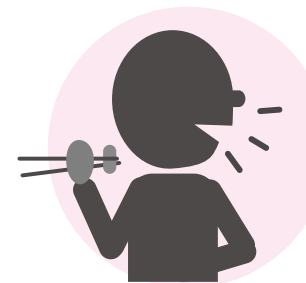
テレビや新聞を見ながら



早食い



おしゃべりしながら



スマホなどをいじりながら

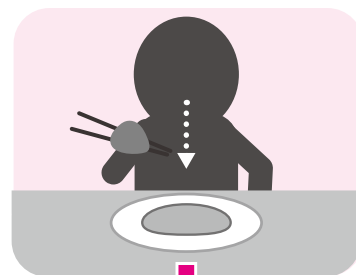


食事中、食べることだけに集中するのは意外に難しいものです。目の前にある食べものを見ずに、テレビやスマホを眺めたり、考えごとをしたり、おしゃべりに夢中になりながら食べてはいませんか。何かをしながらの「ながら食事」をやめ、食べるものに目を向け、食べることを楽しみ、楽しむ自分を感じましょう。

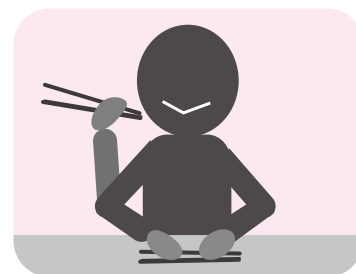
- 自分の前にある食べものの色、形を眺め、香りを楽しみます。
- ひと口ずつ口にし、箸を置き、目を閉じながら味わいます。
- よく噛んで、食べものの形や食感、

食べていることを観察する

① 食べるものの色、形、香りを観察する



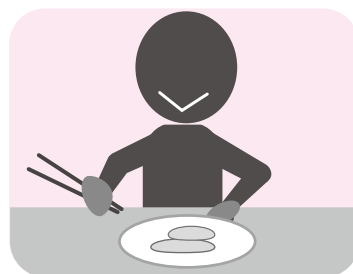
② ひと口ずつ口に入れ、箸を置く



③ よく噛んで、食べるものの味や形を楽しむ



④ 噛み終わったらゆっくり飲み込み、ふた口目へ



味わいの変化を楽しみます。
● ゆっくりと飲み込み、ふた口目とりにかかります。
コツは、少しずつ食べ、よく噛むこと。よく噛むと、唾液がしっかりと分泌され、呼吸が安定し、自律神経が整い、自然に表情がやわらぎます。ゆっくり食べることで、これまでよりも少ない量で十分満足できるようになります。

あなたの身体はあなたが食べたものでできています。何を食べるかで自分の身体も変わると思えば、自然に食べものに意識を向けるようになります。また、よく噛むことで、食べることを楽しみ、食べたものが体内で消化・代謝を経て自分の細胞となって生まれ変わるまでイメージできる瞑想の時間になります。「今、ここで食事をする自分」を実感する瞬間です。

外に出て自然を感じる

光を感じる

日向の明るい光、日陰の
暗い光…

風を感じる

頬をなでる、草木の葉を
揺らす…

匂いを感じる

花の香り、匂いたつ緑…

音を感じる

小さな虫の羽音、遠くか
ら聞こえる音…

木々に目を向ける

木々のさまざまな種類、
大きさ、色合い…

外で「光や風」「音や匂い」 に意識を向ける

通勤や買い物の途中、散歩、ウォーキング。外を歩いているとき、光、風、木々、音、匂いなどに注意を向けましょう。景色を漫然と眺めるのではなく、ひとつひとつを意識します。自分の五感が別々に響き合い、感覚が研ぎ澄まされていくのがわかるでしょう。

歩きながら目に映ったものをひとつひとつ確認して、詳細に意識して見るようにします。光の状態はどうでしょう。日向、日陰、木漏れ日、強い光、弱い光、まっすぐ届く光、反射する光、揺れる光。太陽、月、星、人工の光、ろうそくの光。光だけでもたくさん種類があり、それぞれに違うことにあらためて驚くはず。では風はどうでしょう。自分の頬を軽くなでる程度？ それとも近くでは感じないのに遠くでは低い音が聞こえる？ もしくは甘い花の香りが風に運ばれて、匂いとなって鼻に感じる？

人は外にいても晴れか雨か、暖かいか寒いか程度の大雑把な判断をするだけで、実際にそこにある風景や自然を構成している要素のひとつひとつに目を留めたり感じたりすることを楽しみません。また、眺めているだけでは、頭が見たいように解釈したいように見ていることがほとんどです。たとえば美しい花に気づき、その花の形、匂い、揺れる葉などを見るようにすると、それまで全く見えていなかった小さな蜂が何匹も飛び回る姿と羽音に気づくことがあります。これまで見えていなかった蜂に急にヒントがあったとき、あなたはマインドフルネスな状態にたどりついたと言えるのです。