

## 1. マインドフルネスとは

マインドフルネスとは、禅を基本としたリラクゼーションで、精神力や体調をコントロールできます。研究者の方は、集中力・思考力・発想力を高めるために習慣的に行くと効果的です。マインドフルネスのセミナーは、グーグルやインテル社では社内の人気セミナーです。

- ・不眠を改善し、睡眠の質を高める
- ・感情(怒りやうつ、不安)のコントロール
- ・慢性的な痛み(頭痛など)や疲れを緩和



- ・研究力、発想力、思考力、集中力の向上
- ・ストレスの低減
- ・体調の良好なセルフコントロール

マインドフルネスの効果

## 2. マインドフルネスにトライ！

仕事の合間や休憩時間に、椅子に座って行います。1日数回行くと、3か月程度で習得できるので、緊張したりイライラしたときなどに、深呼吸するだけでリラックスできるようになります。

①椅子に深く座り、ラクな姿勢で背もたれに軽くもたれ、1～5分程度のタイマーをセットして目を閉じます。(最初は静かな場所や、電車で座っている時、または就床前に仰向けになって、お試しください)

③タイマーが鳴れば、ゆっくり目を開けて、目の運動をしたり、凝っている部分をほぐしたり、ストレッチをして軽く体を動かしてみてください。気持ちもカラダもラクになりましたか？



②おなかでゆっくり深呼吸をしながら、おなかの動きに集中したり、自分のカラダに注意を向けて1分間深呼吸を続け、「今日は肩が凝っているなあ」などと感じてください。

その間、上の写真のような静かな風景など、リラックスできるものをイメージします。しかし、実際は、気になることなどが頭に浮かぶと思います。そんな時は、それを遠くから眺めるようにスルーしてください。

ヨガや瞑想、ウォーキングもマインドフルネスの一つの方法です。どんな方法でも、コツは呼吸とカラダ、自然の環境などに注意を向けることです。mindfulnessの無料アプリがたくさんありますので、ぜひ、お試しください！

お勧め URL、アプリ：<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.onemomentmeditation.omm1&hl=ja>

<http://marc.ucla.edu/body.cfm?id=22>

### 《5・6月の相談日：原則、毎週金曜日》

5月：1日、8日、13日(水)、22日、29日      6月：5日、10日(水)、19日

#### ●相談申込（予約制）

京都産業大学 POST を参照してください。

#### ●問合せ先

ダイバーシティ推進室（本館3階） 075-705-3125

