

“今”に心を向ける方法 ～マインドフルネスって何?～

10代後半から20代は生活環境が変わり、ストレスの影響を受けやすい時期です。さらに現代はSNSなどの普及なども相まって、ストレスが以前と比較して増加傾向にあると言われています。大学生活では、授業・課題・就活・人間関係など様々なストレスがあります。ストレスが多い社会で生きて行くために、自分の心に寄り添うセルフケアとして**マインドフルネス**が注目されています。

マインドフルネスの定義：

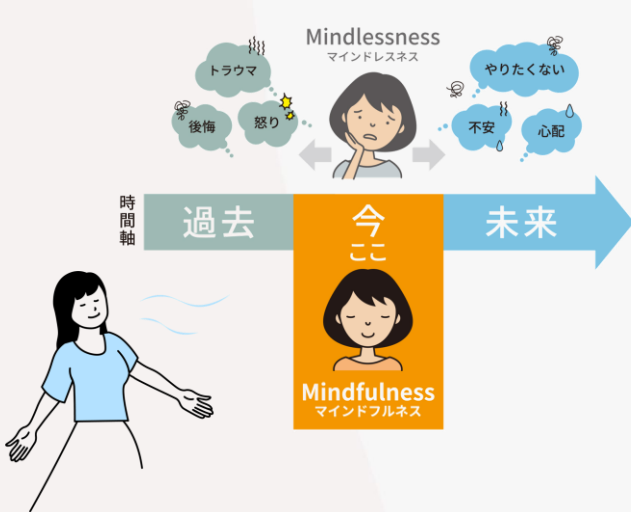
「意図的に、今この瞬間に、価値判断することなく注意を向けること」

簡単に言うと、

よく分からない、ということ？



過去の後悔や未来の不安ではなく、“今、ここ”だけに注意を向けること
そのときに、良い悪いなどの評価や判断をせずに、ただ集中すること



- マインドフルネスの
メリット
- ストレス軽減
 - 集中力の向上
 - 感情コントロールの向上
 - 不安や落ち込みの軽減
 - 学習効率の向上
 - などが期待できます！

簡単にできるマインドフルネス (1分間呼吸法)

- ① 姿勢を整える
椅子に座り、背筋を軽く伸ばす。
- ② 呼吸に注意を向ける
息を吸う・吐く感覚に意識を向ける。
- ③ もし、考え事が浮かんで
「考え事をしていた」と気づいたら、
考えを無理に止めず、呼吸に意識を戻す。
- ④ 1分続ける

ポイント：

うまくやろうとしなくて大丈夫です。
「うまくやろう」「できなかった」などの
評価は必要ありません。
考え事をしていたと気づいて、
呼吸に意識を戻すこと自体が
トレーニングです。



日常での実践例

次のような場面でも
マインドフルネスは実践できます。

- 授業前に1分呼吸
- 食事中に味や香りを意識する
- 歩くときに足の感覚に注意を向ける
- スマホを見る前に一呼吸

短い時間でも、
習慣化することが大切です。

マインドフルネスは特別な技術ではなく、
「今に気づく練習」です。
1日数分だけでも「立ち止まる時間」を
作ってみましょう。
小さな習慣が、心の余裕と集中力を育てます。