



## マインドフル瞑想でストレス解消

こんにちは、あけぼの通信です。

負荷のかかる仕事をしていてストレスを感じたとき、何かを考えすぎていると感じたときに「脳をリフレッシュしたい」と感じることはないでしょうか。

そんなときにオススメなのが、マインドフル瞑想です。

今回の記事ではマインドフル瞑想の効果ややり方をご紹介します。日々の疲れをその都度リフレッシュしていくためにもぜひ実践してみてくださいね。



### マインドフル瞑想とは？

最近、マインドフル瞑想という単語を耳にする方も多いのではないのでしょうか。

マインドフル瞑想とは「今、ここ」を意識するトレーニングです。マインドフル瞑想を取り入れることで、心や精神の安定を図ったり、頭の中を明晰にしたり、集中力を高めたりすることができます。

### マインドフル瞑想の効果

#### (1) 集中力が高まる

マインドフル瞑想は集中力を高めます。雑念を捨てて瞑想することにより、集中力が高まるため、作業や学習の効率が大幅にアップするのです。

また、何度もマインドフル瞑想を実践することで、自然と集中力アップにつながると言われています。

#### (2) ストレスを解消・軽減する

マインドフル瞑想はストレス解消・軽減に良いと言われています。なぜなら恐怖や不安を司る扁桃体(へんとうたい)という脳の部位が活性化するのを抑え、ストレスが緩和するからです。

#### (3) よく眠れるようになる

マインドフル瞑想を実践することによって、よく眠れるようになるのもマインドフル瞑想の一つの効果と言えるでしょう。マインドフル瞑想は交感神経と副交感神経のバランスを整えるので、よく眠れるようになるのです。

#### (4) 抗炎症効果

不安や恐怖が強まると、交感神経が優位になり、身体にも影響を及ぼしますので、交感神経と副交感神経のバランスを整えるマインドフル瞑想は抗炎症効果を高めると言われています。

#### (5) 自分を思いやれるようになる

マインドフル瞑想を実践することで自分の中のネガティブな思考を素直に受け止められるようになります。

たとえば悲しいことやイライラすることがあったりすると、それを無理に我慢しようとする心身に負担がかかります。

けれども、マインドフル瞑想をすることでネガティブなことでも素直に受け入れられるようになり、自分のことを思いやれるようになるのです。

#### (6) 過食や抑うつが改善される

マインドフルネス瞑想は身体的な症状の改善は直接的には見込めませんが、先ほどにも書いた通り、交感神経と副交感神経のバランスが整うことにより、過食や 抑うつ の症状が改善されることがあります。

## マインドフル瞑想の最適な時間帯

基本的にマインドフル瞑想はいつ行ってもいいのですが、定期的に行うと効果を実感しやすくなります。

なぜならマインドフル瞑想によって、思考が整理され、気持ちが落ち着くので、集中力を高めることができるからです。

それでは、それぞれの時間帯のオススの理由をご紹介しますね。

### 朝の瞑想がオススの理由

朝の時間帯に瞑想を行うことによって、リフレッシュ効果が高まると言われています。朝、瞑想を行うと自己肯定感も高まるので、ポジティブに1日を過ごすことができます。

### 夜の瞑想がオススの理由

夜の時間帯に瞑想を行うと、リラックス効果が高まると言われています。脳が興奮しているとなかなか寝付けないこととありますよね。マインドフル瞑想は興奮した脳を落ち着かせることができるので、寝付きが良くなるのです。

## マインドフル瞑想のやり方

### (1) 姿勢を整える

マインドフル瞑想は初めに体勢を整えることから始めます。姿勢は特に決まっていなくて自分の好きな姿勢を取るといいでしょう。

### (2) 呼吸を整える

最初の1、2回は深く深呼吸をして、ゆっくりと腹式呼吸を始めます。鼻からゆっくりと吐いて、ゆっくりと吸うことを繰り返しましょう。

### (3) 心を整える

マインドフル瞑想をしていると、様々な雑念が湧いてくると思いますが、「今ここ」に集中し、自分の呼吸へ意識を向けるようにすることが大切です。

## なぜ瞑想に挫折する人が多いのか



日本でもマインドフル瞑想が取り入れられることが多くなってきました。

けれども、

「何日か続けたけどやめてしまった」  
「なかなか続けることができない」  
「忙しくて瞑想をしている余裕がない」

などのモチベーション低下が原因で続けることが出来ない人が多いようです。

瞑想は継続することで徐々に効果が現れてくるものですから、数日で大きな効果を期待してしまうと続かない原因になってしまいます。

けれども、瞑想を続けていくうちに

「気づいたらイライラする回数が減った」  
「なんだか集中力がアップした」

という効果が感じられてくるのです。

もしもいち効果が感じられなくても、しばらく続けてみることで何かしらの効果が感じられるはずですよ。

何も「無」になろうと無理に頑張らなくていいのです。自分のペースで続けてみてくださいね。

いかがでしたでしょうか。

マインドフル瞑想をやってみようと思った人もいることでしょう。

焦らずに続けていけば、効果が見られるはずですよ。もしやったことがなければ、一度実践してみるとストレスが解消されたり、イライラが消えたりと効果を感じられることでしょう。

以上になりますが、ぜひ一度マインドフル瞑想を実践してみてくださいね。

### 会社情報

社名 曙建設株式会社  
ホームページ

<http://akebono-con.co.jp/>



曙建設株式会社