

心配を検討する⑨について

作成者：SC 菊地潤

●ふくしま新世高校のみなさんへ

2025年になりました。すでに2月になりそうですが、今年もよろしくお願ひします。さて、前回に引き続き、心配を検討するための技法を紹介します。今回は、マインドフルネスについてです（参照元：1日10秒マインドフルネス）。

【マインドフルネスについて】

- マインドフルネスとは、「今、ここ」の現実にリアルタイムかつ客観的に気づくことです。前回に紹介した“受け入れる”と違う点は、過程が違います。マインドフルネスは、論理的に考えて受け入れるのではなく、その瞬間のあるがままに焦点をあてることです。
- 例えば、日常生活で不安なことがあると、「うわっ、またかよ。嫌だな」と頭の中でその不安なことを考えます。そして、それは心配したり後悔したりすることになりがちです。目の前で起こっている現実に集中できない状態になります。この状態はマインドフルネスと反対の状態（マインドフルレスネス、自動操縦モード）と呼んでいます。
- マインドフルネスは、「あっ、今自分不安になっている（心配・後悔している）」ことに気づき、その考えや感情に引っ張られず、目の前で起こっている現実に意識を向けることです。
- マインドフルネスの起源は、お釈迦さまが説いた仏教といわれています。それが欧米に伝わり、宗教の枠を超えて、現在では心理療法として様々なところで活用され、心配する時間が減ったり集中力が向上したりと効果を上げています。

【マインドフルネスになるには：聞こえてくる音に意識を向けるワーク】

マインドフルネスの状態になるには、トレーニングが必要です。今回は、聞こえてくる音に意識を向けたマインドフルネスのワークを紹介します。

【始まりの合図】

「マインドフルネスのワークを始めます」と心の中で唱えても、口に出しても構いません。自分にワークを始める合図を出します。

【ワークの内容】

最初に、目を閉じ（閉じるのが怖い人は、ぼーっと一点を見つめ）、呼吸はゆっくり行います。そして、聞こえてくる音に意識を向けます。空調や人の歩く足音、車が走る音など聞こえてきた音があると思います。「うるさい」や「いい音」と価値判断せずに、あるがままの音を聞きます。音だけに集中していると、「あー、早くゲームがやりたい」や「何やらされているんだろう」など、頭の中で浮かぶ考えが出てきます。その時は、ゆっくりと音に意識を向けましょう。体が緊張していると感じたら、肩の力を抜いて、再び耳に入ってくる音に意識を向けます。「○○という音が聞こえてきた」や「△△という音があった」と感じたことを心の中で呟きます。

【終わりの合図】

目を開き、いつもの呼吸に戻し、「今日のワークは終わり」と自分に終わりの合図を出します。

<3学期の相談日>

相談をしたい時は、養護教諭（保健室）の宍戸先生か、担任の先生にお申し出ください。相談時の授業欠席は、公欠扱いになります。

翌年1月27日、2月3日、17日、3月10日、17日