



サポートルーム教員
 高橋和希 横山泰子 田口丈貴
 須志田智章 金山千里
 佐々木浩人 吉田菜那子
 専門員 高野滋

Take It Easy! by サポートルーム

ストレスと上手に付き合おう②

「自分をひたすらながめる」=マインドフルネス

マインドフルネスとは、日々の心配事や不安、周囲の人からの評価や見る目など、つい頭によぎってしまうことを抑えて、意識的に「今」だけに集中できるようにすることです。ストレス軽減、集中力の強化、能力アップ、脳の疲労回復などの効果が期待できます。では具体的にどうすればいいのでしょうか。



(1)もう一人の自分をイメージする (自分の考えや感情・感覚を観察する)

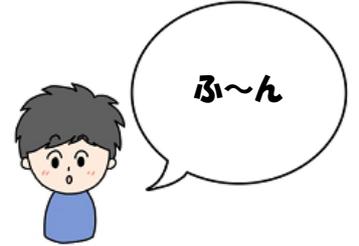
「今自分はこんなことを考えているな」「だんだん緊張してきているな」「あっ、怒ってき始めたぞ」「相手に対して〇〇という気持ちが出てきているな」などと自分を客観的に見つめ、外側から自分をながめる、「もう一人の自分」をイメージします。



今の僕は
どうなっているのかな？

(2)評価・判断はしない

自分に生じるさまざまなストレス反応に対して、それを「いい」「悪い」「好き」「嫌い」「いやだ」「ダメだ」などといっさい評価・判断しないことです。例えばイライラしてきたとします。それを「ダメだ」「いやだな」と評価・判断せず、ただひたすら「ああ、イライラしてきた、ふ〜ん」など、今の感覚をただ単に受け止めるようにします。



(3)コントロールしようとしないうこと

ネガティブ体験

- 悲しい/苦しい/こわい/さみしいなど
- × 早く忘れたい
 - × 無理やりなくそうとする

ポジティブ体験

- うれしい/楽しい/ウキウキする/心地良いなど
- × ずっとこのままでいたい
 - × ずっと味わっていたい



○ただひたすら自然にまかせる
(忘れるのを待つ・観察する)

