



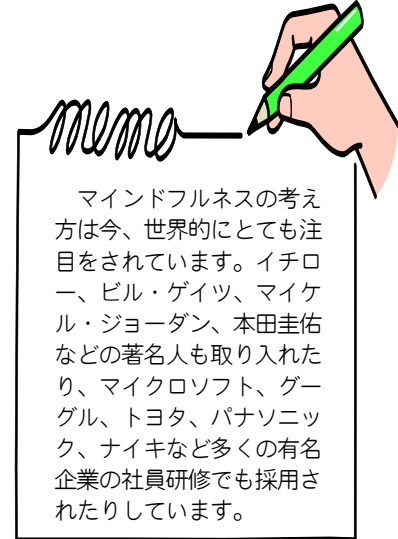
サポートルーム教員  
 高橋和希 横山泰子 田口丈貴  
 須志田智章 金山千里  
 佐々木浩人 吉田菜那子  
 専門員 高野滋

# 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)

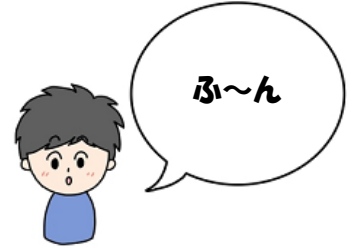
「今自分はこんなことを考えているな」「だんだん緊張してきているな」「あっ、怒ってき始めたぞ」「相手に対して〇〇という気持ちが出てきているな」などと自分を客観的に見つめ、外側から自分をながめる、「もう一人の自分」をイメージします。



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)

