

# マインドフルネスとは？

簡単に言えば、マインドフルネスとは、将来起こるかもしれないことを心配したり、すでに起こったことを反芻したりするのではなく、自分が今していることに注意を向け、今ここにとどまるという人間の基本的な能力のことです。

マインドフルネスは、自分の周りで起こっていることに反応したり、圧倒されたりする傾向にもっと注意を向け、そのような瞬間に自分自身の足を地に着けることに役立つ可能性があります。座っているとき、歩いているとき、立っているとき、移動しているときなど、簡単な練習をすることで、日常生活の中でマインドフルに意識できるようになります。これらの練習は、日常の心配事やストレスに対処するための内なるリソースを開発するだけでなく、他の方法では見逃してしまうかもしれない「良いこと」に目を向け、心から感謝することを助けてくれます。

## マインドフルネスのポイントは何ですか？

もし、マインドフルネスが万能薬だと言う人がいたら、気をつけてください。とはいえ、明らかな効果を指摘する研究結果は、ますます増えてきています。

成人の場合、マインドフルネス・トレーニングは健康と幸福感を有意に向上させることが示されています。

マインドフルネスコースを受講した人は、新しい情報をより効果的に学ぶことができるようになり、より明確に考えることができるようになり、気持ちが落ち着き、不安が少なくなったと報告されています。現在、マインドフルネスのコースは、英国臨床能力評価機構（National Institute of Clinical Excellence）によって推奨されており、医師は、ストレスを軽減し、うつ病の再発を防ぐために、成人に8週間のマインドフルネスコースを推奨しています。マインドフルネスは、職場では従業員のウェルビーイングや満足度を向上させるために、スポーツトレーニングではパフォーマンスを向上させるために、子どもや若者ではウェルビーイングや学習、行動管理を向上させるために、それぞれ利用されるようになってきています。

## マインドフルネスは難しいですか？

マインドフルネスは、実践を通じた直接的な体験から学ぶものです。呼吸や体の感覚、様々な思いや・考え、感情、歩くことや食べることなどの日常の行動など、実際に起きていることにより集中して注意を向けることを徐々に学んでいきます。

最初のうちは、心が絶えず揺れ動きますが、練習を重ねるうちに注意を持続させ、より上手くできるようになります。そして役に立たない精神的な習慣、評価、衝動への囚われを断ち切り、より穏やかになり、人生のあらゆる側面についてより親切で合理的な考え方ができるようになるために役立ちます。しかしそれには練習が必要です。

## マインドフルネスの子どもへの効果

### 潜在力の向上

自分の可能性を発揮して活き活きとした生活を送ることを助ける可能性があります。



### 自分を繋ぎとめる

地に足がついていると感じ、安心し、どう対応するかを自由に選択することを助ける可能性があります。



### メンタルヘルス

うつ病、気分の落ち込み、ストレス、不安、ウェルビーイング、健康、幸福、回復力に役立つ可能性があります。



### 行動の改善

自己コントロール、衝動に対する反応、反抗的な行動、攻撃性、ADHDなどに役立つ可能性があります。



### 学習

注意力、集中力、計画性、記憶力、達成感、学習能力などに役立つ可能性があります。



### 身体的健康

心拍数、血圧、コルチゾールと免疫力、摂食障害、睡眠の質などに効果がある可能性があります。



### 社会性と情緒

人間関係、自尊心、楽観主義、自己コントロール、思いやりと慈しみに役立つ可能性があります。



## マインドフルネスの教育スタッフへの効果

8週間のマインドフルネスコースで、次のような効果が示唆されています。

- 教師の燃え尽き防止
- ストレスのコントロールを改善
- セルフコンパッションの向上
- 指導力の向上

詳細はマインドフルネス・イン・スクールズ・プロジェクトまでお問い合わせください。

[enquiries@mindfulnessinschools.org](mailto:enquiries@mindfulnessinschools.org) | [www.mindfulnessinschools.org](http://www.mindfulnessinschools.org)