

# 阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2025 4月号

## マインドフルネス 「気づき」

現在注目されているマインドフルネスの実践は、1970年代終わり、ジョン・カバットジンによるマサチューセッツ大学メディカルセンターでの取り組みから始まりました。仏教に関心を持ち、マインドフルネス（瞑想）を実践していたジョン・カバットジンは、瞑想が慢性痛を抱える患者に効果をもたらすかもしれないと研究を始め、宗教的な側面には触れずにマインドフルネスストレス低減法八週間プログラムを開発しました。その効果に関する多くの研究データが示され、ストレスの軽減、痛みへの対処、生活の質の改善などに大きな効果があることが明らかになりました。

その後、マインドフルネスは他の精神療法にも取り入れられるようになり、マインドフルネス・トレーニングの効果が実証されています。神経科学の研究では、脳の形成やネットワークに重要な影響を及ぼすことも示されています。

### 【1分間瞑想法】

（「自分でできるマインドフルネス」マーク・ウィリアムズ/ダニー・ベンマン 2016 創元社）

1. 背もたれのまっすぐな椅子に背筋を伸ばして座ります。可能なら、背骨が身体を支えていることが分かるように、背もたれから背中を少し離します。床の上に足を水平に置きます。目を閉じるか、薄く目を開けた状態を保ちます。
2. 呼吸に注意を向け、身体の中に空気が入ってきて、そして出ていくのを感じます。息を吸うとき、息を吐くとき、毎回感覚が異なることに注意を向け続けます。何か特別なことが起きることを期待するのではなく、ただ呼吸を観察します。呼吸の仕方を特に変える必要はありません。
3. しばらくすると、心がさまよい始めるかもしれません。もしそれに気づいたら、自分を責めることなく、ゆっくりと注意を呼吸に戻します — 心がさまよったことに気づき、自分を責めることなく注意を呼吸に戻すことこそが、マインドフルネス瞑想の実践のエッセンスです。
4. 最後には、静かな池のように心が穏やかになるかもしれませんし、ならないかもしれません。もし完全な静けさを感じたとしても、それは過ぎ去っていくものです。もし怒りや憤りを感じたとしても、それもまた過ぎ去っていくものです。何が起きても、ただそれをあるがままにしておきます。
5. 1分が経過したら、そっと目を開け、もっていた場所へと意識を戻します。

阪神カウンセリング・ラボ 梅田相談室

<https://www.hanshin-cl.com/>

〒530-0014 大阪市北区鶴野町4-11 朝日プラザ梅田9階910

Tel/Fax 06-6147-2533

E-mail [hanshin-cl@star.ocn.ne.jp](mailto:hanshin-cl@star.ocn.ne.jp)

