



ネガティブ思考と感情を 客観視して手放す 「マインドフルネス」の始め方

「マインドフルネス」とは、
何か？

マインドフルネスとは、「今、ここ」に生きていることで、ネガティブ思考を客観視して手放し、ネガティブ感情を緩和する、とても役立つ重要なライフスキルです。ルーツはお釈迦様の悟りの心です。従来は仏教の枠組みの中で座禅や瞑想として伝えられてきましたが、近年、メンタルヘルスの効果が認められて、心理療法のほか、グループなど欧米大企業の社員研修にも採用され、ブレイクしました。

マインドフルネスの練習方法として、座禅や瞑想はとても有効な手段です。急速な科学技術の発達や社会構造の急激な変化、さらにはコロナ禍など私たちのまわりは様々なストレスに満ちています。ストレスマネジメントの新しい切り札として、今、いにしえの知恵が再び脚光を浴びているのです。

「マインドフル」とは、
どのような状態なのか？

「今、ここ」の現実にあづき、客観視できている状態がマインドフルネスです。たとえば目の前にある赤い花にあづき、自分が赤い花を見ていることを客観視できていれば、マインドフルネスです。「ああ、きれいだな」と感じた時、「自分は今、赤い花を見てきれいだと感じている」と気づいて、客観視できていれば、マインドフルネスです。

一方、同じように赤い花を見ていても、悩み事に心がとらわれていれば、赤い花は目に入っていないでしょう。心の中は「どうしよう…」とか「こんなはずじゃなかった…」などのネガティブな思考や感情に支配されて、「今、ここ」の現実を味わうゆとりはありません。この状態を、マインドフルネスの反対で、「マインド・レス・ネス」と呼びます【図表1】。



マインドフルネス瞑想家/
精神科医/医学博士
藤井 英雄

【ふじい・ひでお】 鹿児島大学医学部大学院博士課程卒業。瞑想歴45年、マインドフルネス瞑想歴30年。わかりやすく日常生活で使えるマインドフルネスを指導している。主な著書に『マインドフルネス「人間関係」の教科書』（Clover出版）、『1日10秒マインドフルネス』（大和書房）などがある。

逆に、たとえ悩み事があつたとしても、「自分は今、悩み事にとらわれている」と気づき、客観視できれば、その瞬間からマインドフルネスの入り口に立っています。

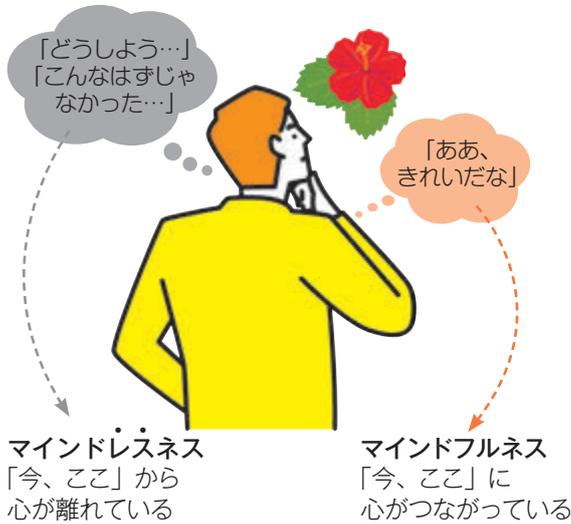
心が「今、ここ」を離れることで
発生するストレス

ストレスの多くは、心が「今、ここ」を離れることで発生します。たとえば、過去の失敗にとらわれて後悔すれば、悲しくなったり憂鬱になったりします。逆に未来のことを心配すれば、不安になりますね。

「今、ここ」にないものをねだると、苦しみが発生します。「あの人さえ手伝ってくれば…」あいつのせいだ」と考えれば、怒りが発生します。自分自身にその怒りが向けば「ああ、なんて自分はダメなんだろう…」と、うつうつとしてしまうでしょう。「今、ここ」には、ほとんどのストレスはありません。過去の失敗も、未来の不安も、他人へのないものねだりも、自己嫌悪



【図表1】「マインドフルネス」と「マインドレスネス」



も、心が「今、ここ」を離れてしまうこと
によって生じます。

「心配事の95%は実際は起こらない」と
言われています。つまり、ほとんどの心配
事は、取り越し苦労に終わるのです。それ
なのに「こうなったら嫌だな」「失敗したら
どうしよう」と悩むことでメンタルを崩す
のは、もったいないですね。

そこでマインドフルネスの出番です。心
を「今、ここ」に結び付けておけば、心配
事の95%は消えてなくなります。「今、ここ」
に生き、「今、ここ」を味わい、「今、ここ」
を楽しむことで、人生を豊かにすることが
できるでしょう。

ところで、残りの5%はどうなるのでし
ょう？ つまり、現実化する5%の心配事
です。それも、マインドフルネスによって
「今、ここ」に心をつないでおきましょう。

そうすることで、実際にトラブルが起こっ
て「どうしよう、どうしよう！」とアタフ
タしても、マインドフルネスが起動してほ
つと一息つくことができますから、冷静に
対処することができるでしょう。マインド
レスネスであれば思いつかないような解決
の知恵が、湧く可能性も高くなります。

マインドフルネスで心が「今、ここ」につ
ながっていれば、ほとんどのネガティブ思
考は手放され、実際にトラブルが起こって
も無事に解決する可能性は高いのです。そう
は言っても、いざネガティブ思考にとらわ
れてしまうと、なかなかマインドフルネスに
なれません。ましてや、トラブルの真つ最
中に心を「今、ここ」に戻すのは至難の業
です。だからこそ、普段からマインドフル
ネスの練習をしておくことが大切なのです。

マインドフルネスの 具体的なやり方

それでは、マインドフルネスの具体的な
やり方をご説明しましょう。次の5つのス
テップ順に、やってみてください。

- ① 「今、ここ」に気づく
- ② 「今、ここ」を客観視する実況中継
- ③ 呼吸を通して「今、ここ」を継続する
「呼吸瞑想」
- ④ あらゆることがマインドフルネスの
入り口になる
- ⑤ いざトラブル!

偶然のマインドフルネスを活かす

Step ① 「今、ここ」に気づく

マインドフルネスのポイントは、「気づ
き」「客観視」の2つです。先ほどの例で
言えば、心配事にとらわれていれば、目は
赤い花を見ていると気づかないということ
もあります。そこで「その赤い花きれいだ
ね」と話しかけられたり、「その赤い花を
見てごらん」と注意を促されると、はつと
我に返って赤い花に気づきます。それが気
づきであり、マインドフルネスの第一歩で
す。誤解されがちですが、集中することが
マインドフルネスではありません。

ところで、皆さんにとって「今、ここ」
の現実は何ですか？ そう、この文章を読
んでいることです。この文章を読んでいる
ことに気づけていましたか？ おそらく、
文章の内容を理解することに「没頭」して
いたとしたら、読んでいても、読んでい
るということには気づけていなかったと思
います。そして、さすがに今は気づけてい
るでしょう。私が「文章を読んでいること
に気づいていましたか？」と気づきを促した
からです。時々立ち止まって「今、ここ
の現実は何だろう？」と自分に問いかけて
みましょう。

Step ②

「今、ここ」を客観視する実況中継

「この文章を読んでいる」という気づき
はすぐに失われます。その気づきを確かな
ものにするのが、客観視です。つまり、「自

分はこの文章を読んでいる」と気づきつつ、自分が文章を読んでいることをあたかも外側から第三者として見ているような状態です。「○○（自分の名前）」は今、この文章を読んでいいるなあ」と客観視するのです。私の例で言えば「藤井は今、この文章を書くためキーボードを叩いている」となります。

その客観視を強化するために役立つのが、**実況中継**です。試しに、今この文章を読んでいる状態を「○○は、マインドフルネスについての文章を読んでいる」と実況中継してみましよう。気づきとともに、客観視の視点が強化されるのがわかると思います。私もやってみます。「藤井はキーボードを叩いている」と実況しました。気づきと客観視が深まり、今、私はマインドフルネスを感じています。

一方で、文章を書くことに没頭していると、マインドフルネスから離れてマインド・レスネスになります。だからと言って、文章を読んだり書いたりする時に没頭してはいけないという意味ではありません。文章の意味を深く理解したり、文章をきちんと書くためには、没頭したマインド・レスネスのほうがむしろはかどります。

Step ③

呼吸を通して「今、ここ」を継続する

「呼吸瞑想」

「今、ここ」に気づき、客観視するマインドフルネスを、日常生活の中で維持する

のはとても難しいことです。読書や動画を楽しんだり、文章を書いたりする時に、時々「今、ここ」に気づいて客観視できればいいのですが、それは偶然のチャンスに頼るしかありません。「ふと気づいた」「はっと我に返った」というマインドフルネスの入り口はいつも偶然に訪れます。

一方、「今からマインドフルネスの練習をしよう」と心に決めて練習を始めることは簡単です。というわけで、私はマインドフルネスの基礎練習として、瞑想をお勧めしています。

瞑想にもいろいろありますが、**マインドフルネスのための呼吸瞑想は、呼吸に意識を集中させることで、気づきと客観視を鍛える瞑想**です。ともすれば、「今、ここ」の現実を離れて思考の世界にただよう心を「今、ここ」につなぎとめます。そのためには、**五感からの情報に気づき、客観視していくことが有効**です。

呼吸瞑想では、呼吸それも「呼吸によって動くお腹」に注意を向け、気づき、客観視していきます。手順は次の通りです。

①まず、お腹に手を当てて、呼吸によってお腹が動くことを感じてください。意識を集中させれば、いったん思考は消えるはず

②呼吸によってお腹がふくらんだら、「ふくらんだ」と実況中継してください。

③呼吸によってお腹がへこんだら、「へこんだ」と実況中継してください。

④集中が途切れて、心がお腹への気づきから外れると雑念が出てきます。雑念に気づいたら「雑念」と実況中継し、後で考えることにして（棚上げして）、お腹に意識を戻しましょう【図表2】。

いったんマインド・レスネスとなつて雑念にとらわれると、「自分が考え事をしている」と気づくのは困難であり、偶然のチャンスを待つしかありません。雑念が生じてしまった自分を責めずに、呼吸瞑想を続けましょう。

Step ④

あらゆること

マインドフルネスの入り口になる

Step ③では、呼吸瞑想を例にして、マインドフルネスのやり方を解説しました。この方法は、呼吸以外でも、あらゆることに応用可能です。たとえば料理や掃除、洗濯などの家事をする時も「今、ここ」に集中し、「玉ねぎを切っている」「机を拭いている」「洗剤を入れている」と実況中継していけば、ありとあらゆるマインドフルネスの練習になります。

Step ⑤

いざトラブル！

偶然的なマインドフルネスを活かす

ストレスの95%は、「今、ここ」にはありません。意識が「今、ここ」に戻れば、心はネガティブ思考を手放して、平静さを取り戻すはず。しかし、実際にはイラ



執筆者の本

『マインドフルネスの教科書』

藤井 英雄 著

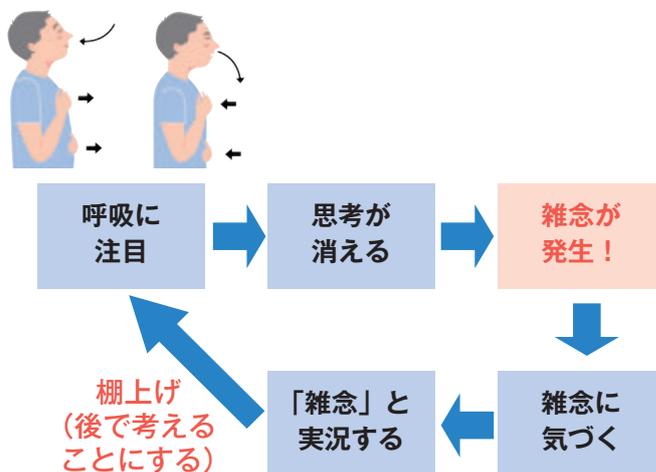
[Clover出版、2016年8月、1,870円]



瞬間がありませんか？ それ、マインドフルネスに陥ったら、いつそのこと「私は、今、イライラしている」「クヨクヨにとらわれている」と実感中継してみるのも、一つの手段です。ただし、イライラ、クヨクヨにとらわれている間はマインドレスネスですから、気づきや客観視することは困難です。では、どうしたらよいでしょうか？

皆さんには「はっと我に返ったら、イライラしている自分に気づいた」「ふと我に返ったら、またクヨクヨしていた」、そんな瞬間がありませんか？ それ、マインド

【図表2】呼吸瞑想で雑念が発生したら…



フルネスの気づきの入り口になります。ただ、その気づきの入り口は、すぐに閉じてしまいます。ですから、その入り口が見えたらなるべく早く、できれば3秒以内に、実感中継を始めましょう。「イライラしていた」「クヨクヨしていた」と実感中継してみます。できれば第三者であるアナウンサーが実感しているかのように、「○はイライラしていたのだった」「××はクヨクヨにとらわれていた」と実感できたら、いいですね。

マインドフルネスを上達させるコツ

マインドフルネスを上達させるコツは、次の4つです。

① **わずかな時間でも毎日継続する**

上達させるコツは、何と言っても継続です。1日のうち5分を瞑想に投資してみませんか？ step ③で紹介した「呼吸瞑想」を寝る前や起床時、昼休みなど、時間を決めて毎日行いましょう。始める前に「今からマインドフルネスを始める」と宣言し、タイマーをかけて呼吸に集中します。5分の呼吸瞑想を終了する際は、「今からマインドフルに生きる」と宣言して終わると、より効果的です。

② **呼吸瞑想は、姿勢にはこだわらない**

マインドフルネスのための呼吸瞑想は、いつでも、どこでも、どんな姿勢でも、何をしていてもできます。座禅のように姿勢

を正すことは必須ではありません。ただし、背筋を伸ばすとセロトニンの分泌がうながされ、瞑想が深まりますから、気づいた時には、すつと背筋を伸ばしてから始めることより効果的です。

③ **睡眠や酩酊とは区別する**

マインドフルネスには、気づきと客観視が大切です。いわば覚醒の瞑想です。その正反対の状態が、睡眠と酩酊です。アルコールを飲んだの瞑想や、瞑想の途中で寝てしまうことは避けましょう。リラックスと安眠のために瞑想をする時は、マインドフルネスのための瞑想とは別に行うほうがいいでしょう。

④ **はじめのうちの雑念は雑念に気づく力がついたためと考える**

呼吸瞑想では、はじめのうち驚くほど雑念が出てきます。もしかすると、ほとんどの時間をクヨクヨと考えて終わるかもしれません。かえって雑念が増えたんじやないかと疑うほどです。

しかし、がっかりしないでください。それは雑念が増えたのではなく、雑念に気づく力がついたということです。マインドフルネスにおける瞑想の目的は、雑念をなくすことではなく、雑念に気づき、客観視して手放す練習です。呼吸瞑想で雑念を客観視して手放す力がついてくると、やがてストレスの真ただ中でもネガティブ思考を客観視して手放すことができるようになるでしょう。