

## 第2回学生相談オンラインセミナー資料：3分呼吸法

### 現在の自分の呼吸に注意を集中する練習

1. 座ったまま目を閉じて、力を入れずにまっすぐ背筋を伸ばす

2. 呼吸に注意を集中する

\*呼吸をコントロールしないこと。呼吸のリズムは自然にまかせ、どんなふうに感じているかを感じ、空気が入り、出ていくかを客観的に観察しながら、呼吸を意識する。その状態を3分間続ける。

### 上記の呼吸法を行う中で感じやすいこと

・「ただ座って、じっと自分の息が出たり入ったりするのを観察するなんて馬鹿げている」「退屈だ」などの気持ちを感じる

・自分の呼吸に集中するところから意識が離れ、別のことを考えはじめる（意識が1つのことから次々に移り変わっていく）

⇒自分の意識が呼吸から離れていることに気がついたら、「そういう気持ちになった」「別のことを考えはじめていた」ことを認識した上でその思考や感情を評価することなく、再び呼吸の観察に意識を向ける

Jon Kabat-Zinn(1990) Full Catastrophe Living. Delta Trade Paperbacks.

(春木豊訳(2007) マインドフルネスストレス低減法. 北大路書房 36-37)

上記の呼吸法を1日10分~15分程度継続的に行うことがマインドフルネスの練習の第一歩です。呼吸法などの瞑想を行うことで逆に「自動思考が増えた」と感じる方がいるかも知れませんが、それは今まで意識していなかった自動思考に気がつくようになっている状態です。「こういうことが頭に浮かんでるんだ」と認識し、また呼吸の観察に戻って下さい。