

マインドフルネスのエクササイズ

<A.呼吸法のエクササイズ1（正式なトレーニング）>

1. あおむけに寝るか（*1）、あるいは椅子に座るか、どちらか楽な姿勢を選んで下さい。座る場合は、背筋をまっすぐに伸ばし、肩を落として、肩の力を抜いてください。
2. 目を閉じた方が気持ちが良いと思う人は、目を閉じて下さい。
3. 息を吸い込んだときは静かにふくらみ、息を吐いた時は引っ込むのを感じながら、腹部に注意を集中して下さい（*2）。
4. まるで自分の呼吸の波乗りをしているように、息を吸い込んでいるあいだも、息を吐きだしているあいだも、呼吸の全ての瞬間に注意を集中して下さい。
5. 自分の心が呼吸から離れたことに気がいたら、そのたびに呼吸から注意をそらせたものは何かを確認してから、静かに腹部に注意を戻し、息が出たり入ったりするのを感じとってください（*3）。
6. 心が呼吸から離れて他のことを考えはじめるたびに、呼吸に注意を引き戻すのがあなたの仕事です。どんなことに気を取られようとも、そのたびごとに注意を呼吸に引き戻して下さい。
7. このエクササイズを毎日都合のいい時間に15分間行ってください。気乗りがしなくても、とにかく一週間続け、生活の中に呼吸法を組み入れることによって、どういうふうに感じるかを観察してください。また、毎日一定の時間を何もせずに自分の呼吸にだけ集中して過ごすということについて、どんなふうに感じているかを意識してください。

*1. この呼吸法は腹式呼吸で行うことが大切です。腹式呼吸が苦手な方はあおむけに寝た状態で行って下さい（横になっている状態だと人は自然と腹式呼吸になります）。

*2. 腹部に注意を集中する際、両手をお腹の上におくおくとふくらみや引っ込みを感じやすくなります。

*3. 腹式呼吸に慣れている方は、お腹に意識を集中するのではなく、鼻を空気が入ったり出たりすることに集中する方法もあります（こちらの方が呼吸に集中しやすいという方もいます）。

<B.呼吸法のエクササイズ2（普段のトレーニング）>

1. 一日のうち何回か、呼吸に注意を集中します。一度ずつ、あるいは2度ずつ息を吸ったり吐いたりするたびに、腹部を空気が通過し、ふくらんだり引っ込んだりするのを感じてください。
2. 注意を集中している瞬間瞬間に、わいてくる思いや感じに気をつけてください。そういう思いや感じを受けとめている自分に対して評価はくさず、ただ観察してください。
3. また、物事に対する見方や自分に対する感じ方に何らかの変化が乗じた場合も、見落とさないでください。

<C. ボディー・スキャン>

- ・自分が注意を集中している体の一部が感じている本当の感覚を感じとり、その場所に、あるいはその中に自分の意識をとどめようとする方法
- ・それぞれの場所に意識をとどめたままで数回呼吸をし、次の場所に注意を移すときには、前のことは頭から消し去ることがポイント

あおむけになって、目を閉じ、注意を体の様々な部分へ移動させる

1. 最初は、左足の先から始めて、ゆっくりと足の付け根のほうへ注意を移動させる。移動するにつれて生じてくる感覚を感じとりながら、呼吸にも注意を向ける
2. 骨盤に達したら、右足の先に注意を戻し、同じように足の付け根のほうへ注意を移動させる
3. 次に、骨盤から上に向かって胴体全体、つまり腰と腹部、背中と胸、肩へと移動させる
4. 次に、両手の指先に注意を集中し、左右同時に腕から肩に移動させ、首、のど、それから顔のすべての部分、後頭部、頭のとっぺんに注意を集中する
5. 頭のとっぺんに鯨の噴水孔のような穴があいて、そこから呼吸しているというイメージを作る。頭のとっぺんから入ってきた空気は、体全体を通過して足の先から出ていき、今度は足の先から入った空気が頭のとっぺんから出ていく、一方の端からもう一方の端へ、体全体で呼吸するつもりになる。
6. 1～5でボディー・スキャンは終了。慣れてくると、体全体が1つになったような感覚を感じるようになってくるので、その感覚の中でしばらくのあいだ、じっと静かにしておく。そのあとで、もう一度、体全体が1つになったような感覚に意識を戻す。
7. 6の感覚がまだ続いていることを確認したら、今度は意識的に手と足先を動

かし、手で顔を左右に揺り動かしながらマッサージする。

8. ここで目を開け通常の活動に戻る。

*Jon Kabat-Zinn のストレスクリニックのプログラムでは、呼吸法とボディー・スキャンは他の瞑想法の基礎になるものとし、少なくとも最初の 4 週間に集中的に呼吸法とボディー・スキャンを取り入れている（一定の時間をかけて初めて行う正式な瞑想トレーニング）

<D. 食べる瞑想（レーズンエクササイズ）>

- ・レーズンを用意する（3粒ほど）
- ・一粒のレーズンを手に載せ
- ・触った感触を確かめ
- ・じっくりと眺め
- ・においをかぎ
- ・ゆっくりと口に入れる

*まだ噛まない

- ・口の中で転がして舌や唇や口の中でレーズンの表面の凸凹の感触を確かめる
- ・十分に感触を確かめた後、ゆっくりと一口噛む
- ・味と香りを十分に味わったらもう一噛み
- ・レーズンの味を舌の前や横、上、下で味わう
- ・ゆっくりと飲み込む、その味をのどでも味わう

*目の前にある食べ物を観る（見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れる、さらにそれによって生じる心の動きをも観る）ことに集中することと、それを食べている瞬間の“自分”に気づくという一連の行動（練習）ができればよいので、使用する食べ物はレーズンでなくても良い（レーズン以外の普段の食事でも練習可能）。

参考・引用：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 89-90）

<補足>

マインドフルネスのエクササイズは 1 回やっただけで高い効果があがるものではありません。今回の課題としては一回行って見た感想でかまいませんが、興味のある方は継続的に（できれば毎日）続けてみて下さい。

なお、Kabat-Zinn のストレスクリニックでは瞑想のプログラムを 8 週間（1 日 2 時間）で組んでいて、プログラムを開始する際に

「好きになる必要はありません。ただ、ひたすら続けてください。ためになったか、ならなかったかは、8 週間過ぎてから考えてください。今は、練習を続けていくだけですよ。」と伝えるそうです。修行ですね。そこまではできなくても、呼吸法のエクササイズ 1（15 分）を 1 週間続け、その次の 1 週間は呼吸法のエクササイズにボディースキャンを加えて続けるだけでも違いを少しは体感できるかも知れません。

以下に Kabat-Zinn の瞑想を行う際のコツ（？）をいくつか引用しておきます。

- ・瞑想の効果は「上手く行くかどうかはわからないし、本当かなと思うけれど、とりあえず全力投球してみて、どうなるか見てみよう」くらいに考える人に一番効果が出てくる
- ・長期的な効果を期待できるかはトレーニングに取り組む態度でほぼ決まってくる（積極的に取り組み、エクササイズに集中しようとする態度）
- ・瞑想を行うにあたっては、自分にとって一番いい時間を見つけるようにすること（Kabat-Zinn は早朝がお勧めだそうです。瞑想は集中力を持続させる必要があるので、眠たくなるシチュエーションはあまり効果的ではありません）