海辺の杜ホスピタル

【精神科・心療内科】

マインドフルネスについて

副院長 笠井 秀夫 さん

マインドフルネスとは、今この瞬間に注意を向け、過去や未来にとらわれることなく、自己の体験をあるがままに観察する心の状態を指します。仏教の瞑想（めいそう）に由来する概念であり、近年では心理学や医療の分野でも注目されています。その効果は多岐にわたり、最も顕著な効果として挙げられるのはストレスの軽減です。マインドフルネスの実践によって、現在の状況に無理に反応することなく、冷静に対処できるようになり、結果として、ストレスを和らげることが可能になります。また、雑念にとらわれることが少なくなり、集中力も向上します。さらに、柔軟でオープンな思考は、創造性を豊かにし、思考や感情に気付き観察することは、自己認識の深化にもつながります。実践方法として、意識的に呼吸に集中する「呼吸法」や、体の各部位に意識を向け感覚を観察する「ボディスキャン」、歩くという動作を通して、今ここに意識を向ける「マインドフルネスウォーキング」などがあります。

高知市長浜251　TEL 088-841-2288