



ナトキン 相談室だより(5)

座間市立栗原中学校
 スクールカウンセラー
 きたお みやうち
 北尾・宮内
 ナトキン相談室開室日は
 毎週火曜日と木曜日です♪
 直通電話：046-256-7227

心を解放する マインドフルネスの考え方

マインドフルネスとは、ストレスなどに対する心理療法(心の理論を用いた治療方法)の考え方の一つです。マインドフルネスな状態とは、そのときの心の動きをあるがままに感じ、受け入れる一方で、それにとらわれず、飲みこまれないでいる心の状態を言います。

マインドフルネスな状態では、自分の心の中にどんな感情があっても否定しません。「不安、こわい、つらい、しんどい、嫌い、憎い」といった感情も、それでいいととらえます。

誰であっても、嫌な感情がわいてくると、無視をしてそれを無かったことにしたり、心の外へ追いやりたくなります。そして何事も無かったように振るまおうとします。それは日頃から「良い人でいよう、いつも元気でいよう」とする傾向があるからだと思います。

でも、そんなにいつもいつも良い人や元気な人でいられるはずがありません。私たちの感情は、ちょっとしたことで変化しやすいからです。感情を無理やりコントロールしようとすることは、ストレスにもつながり、心と体にあまり良い影響を与えません。

嫌なこと、苦痛なことがあった時でも、自分のありのままの感情あるいは本音を大切にしてください。心の中は正直でいいのです。そうしないと、自分というものがわからなくなります。自分の感情や本音がわからなければ、他人の感情や本音も想像することが難しくなります。そして、たとえ良い人で元気な人であっても、自分が存在していることの意味や価値があいまいになってしまいます。あなたは他の誰とも違う、ただひとりの存在です。感じ方がみんなと違って当たり前です。心の中はありのままがいいと考えましょう。

嫌な時や苦痛な時には、誰でも逃げたり避けたりしたくなります。疲れきっている時には、それも必要です。『勇気ある撤退(てつたい)』と考えましょう。それほど疲れていないなら、なるべく逃げたり避けたりしないようにしましょう。もっともつといやになり苦痛になってしまうからです。

★逃げたり避けたりしないでマインドフルネスな状態では……。

①まずは、自分の気持ちや本音を知りましょう。例)「いやだ」「きらいだ」「こわい」それらを感じ取ったら②いつまでも感じ続けなくてそっと手放します(自分の横に置いておく感じで)。そして心から体に注意を向け変えます。③まず、心臓に注意を向け、息をゆっくり吐いて次に自然に吸って、それから手足に注意を向け、指先を動かしてみ、呼吸や体の動きに変わりがないことを確認します。④それからまわりの景色に注意を向けて、変化がないことを確認します。このようにして、どんな状況であっても自分の体は元気だし、何も起きないし変わらないんだということを実感していきます。そうして心の安定を取りもどします。①～④をそのつど繰り返してください。だんだんうまくやれるようになります。(※不安や恐怖の高まりは、せいぜい10～15分でピークを過ぎます。)



ナトキン相談室は、あなたがあなたらしく、ありのままにいられるよう応援していきます。

毎週火曜日と木曜日に開いています。待っていますね。

