



いきるを支える メッセージ



【はじめに】

・・・自分のころ、大切にしていますか？

「生きることに疲れたなあ…」もしそんなふうに感じるものがあつたら、少しの間、目を閉じて、胸に手を当てて考えてみてください。自分のことを大切にいたわることを、忘れていませんか？いくら頑張っても、「まだ私はダメだ」と思ってしまうことはありませんか？

この小冊子は、「生きる」を支える冊子です。不安の多いこんな時代だからこそ、誰かのために頑張る前に、大切な自分の心を手当てしてあげることの大切さを知っていただきたいのです。どうやって手当てすることができるのかを、知っていただきたいのです。決して難しいことではありません。ほんの少しの心がけと、わずかな時間でできるセルフケア(自分でできるストレス緩和法)を、この冊子から学んで活用していただければ幸いです。

目次

はじめに

こんな時代だからこそ大切なこと・・・2

自己肯定感を育む・・・5

マインドフルネスで

日々のセルフケアを・・・8

【こんな時代だからこそ大切なこと】



<不安がもたらす身心への影響>

いま私たち現代人は、新型コロナウイルスという未知の病原体に平和な暮らしをおびやかされ、一寸先の将来も分からぬ不安と向き合っています。あまりにも大きな不安に心が耐えられそうもない時、私たちの心は、それを別の感情や体の反応に置き換える機能がはたらき、無意識に外の世界に怒りや不満が吹き出したり、ネット上で批判や中傷をしたりしてしまうこともあります。反対に、他の誰かではなく、自分のことを強く責めてしまって、自己嫌悪に陥ってしまったりもします。また、心の負担が体の症状に現れることも少なくありません。先の見えない不安から自律神経のバランスを乱し、様々な体調不良を抱えている方もおられます。

<「コロナうつ」は誰にでも起こり得る>

いわゆる「コロナ鬱^{うつ}」というのは正式な病名ではありませんが、テレビやネットなどで目にしたことのある方が多いのではないのでしょうか。実際に新型コロナウイルス感染症の流行が心理的なストレスとなり、多くの人に気分の落ち込みや強い不安が見られるようになっていきます。その要因は主に次の3つが考えられます。

- ・自分や家族など親しい人が感染してしまうのではないかとという直接的な不安
- ・仕事の業績が悪くなる、自らの社会的地位を維持できなくなるなど、社会的・経済的な影響への間接的な不安
- ・長期化する自粛生活や、メディアの報道による心理ストレス

こうしたストレスが長い期間、心に負担をかけ続ければ、誰でも心身のバランスを崩してしまう可能性があります。こうした不安やストレスをそのままにしていると、やがて気分の落ち込み、意欲の低下、興味の喪失、自分を責める考えなどのうつ症状や、強い疲労倦怠感、自律神経の乱れによる体調不良、睡眠リズムの悪化といった身体症状が出現することが分かっています。

<自分をいたわること、できますか？>

WHO(世界保健機関)や日本の厚生労働省をはじめ、さまざまな公的機関では、こうしたコロナ感染症の流行に関連した心の不調を予防・軽減するための方法を推奨しています。

まず、心の負担を感じたときは、できるだけそれをひとりで抱えず、信頼できる人に話してみることが大切です。感染リスクを考えると、状況によっては直接会うことが難しいかもしれませんが、オンラインや電話でも気持ちを共有することができます。もし、今まわりに話せる人がいなくても、専門家に心の悩みを伝えることができます。国や地域が提供する、無料の電話相談窓口もあります。また、様々

なNPOの組織が提供しているインターネットサイトを活用して、メールやチャットなどを用いて専門家に心の悩みを相談することもできます。言葉で話すことが難しくても、文字にして伝えることで、ずいぶんと心が軽くなったという方もたくさんおられます。

もともと、誰かを頼ること、人をお願いをすることが苦手という方もいらっしゃると思います。心の悩みをたくさん抱えていても、それを誰かに相談すると迷惑になるのではないかと、気が引けることもあるでしょう。

そんなときは、いちど深呼吸をしてから目を閉じて、少しだけ考えてみてください。これまでの人生で、あなたが誰かの悩みを聞いてあげたり、励ましてあげたりしたことはありませんか？ それならば、あなたがつらい時、苦しい時、誰か他の人から思いやりを受け取ることを、許してあげてほしいのです。

<ニュースの見過ぎにご用心>

新型コロナウイルス関連のニュースをひっきりなしにチェックしすぎてしまうことにも注意が必要です。情報を切れ目なく脳にインプットし続けることは、私たち人間の心に、疲労と不安の連鎖を生む危険性があるのです。もちろん、正確な情報を把握しておくことは大切です。そこで、「1日に1回か2回、何時のニュースだけ観るようにしよう」といったかたちで、情報を集める時間を自分で決めておくといよいでしょう。

生活のリズムをいつもどおりに維持することも、心の安定を保つためにとっても重要です。自粛生活やリモートワークでも、寝起きの時間や食事・運動・入浴といった日常のルーティンを時間どおりにキープするよう心がけましょう。

<歩けば悩みが軽くなる>

運動は体に良いだけでなく、心の健康を向上させるためにとっても有効です。しかし昨今は、感染防止の観点から多人数でスポーツを行うことは難しくなっています。そこで、ひとりで楽しめる「お散歩」や「ジョギング」を習慣にすることをおすすめします。散歩やジョギングが心の健康を増進することは、すでに数多くの研究で示されているからです。公園や河原、海辺の遊歩道、近くの野山など、自然を感じられる場所で行えば、さらに心の回復効果は高まります。

実際、うつ病など心の病の治療でも、休養や薬物療法によって心の状態が回復しつつある時期に、散歩や軽いジョギングをすることが心のリハビリとして推奨されています。医学的にも、こうした運動が脳の前頭葉の一部、意欲や思考力をつかさどる部位を活性化することが分かっているのです。

<「歩く瞑想」でウォーキングの効果がさらにアップ>

コロナ禍のメンタルヘルスのため、WHOなどの国際機関はマインドフルネスやヨガによる瞑想を推奨しています。瞑想というと坐禅などのように静かに座ってす

るイメージがあるかもしれませんが、お散歩しながらでも簡単に実践することができます。

公園などの車や人が少ない安全な場所で、いつもと同じくらいの速さで歩きながら、意識を足の裏に向けてみましょう。リズムカルに地面に着地する足の感覚を、左右交互に感じるのです。目線は前に向けたまま、注意だけを足の裏に向けます。頭の中で「左、右、左、右」と、交互に接地する足裏の感覚を言葉にしてみるとよいでしょう。散歩のあいだの、ほんの数分間だけでも結構です。慣れてきたら、通勤や買い物の行き帰りにすることもできます。また、自宅の部屋の中では、歩くペースをゆっくりにして実践することもできます。その間だけはいつもの考えごとから心を解放して、歩きながら元気を回復することができるのです。

<安定した睡眠は心の治療薬>

調査によれば日本人の5人に1人は睡眠の問題を抱えているとされています。でも、睡眠はストレスで疲れた心と体を癒す最高の方法の一つ。ぜひよい睡眠習慣を身につけて、心地よい暮らしを送っていただきたいと思います。

睡眠の疲労回復効果を高めるうえで大切なのは「日々同じリズムで寝起きをすること」です。床につく時間は、ひと昔前は午後10時頃が理想と言われていましたが、最近ではそれにこだわらず、同じ時間に床につくようにすれば、少し遅めの時間でもかまわないと考えられています。同様に、同じ時間に目覚めることも大切です。

また、交感神経（緊張や戦いのモード）と副交感神経（リラックスした休息モード）という自律神経系のバランスを調えることも睡眠の安定に欠かせません。運動は健康作りに大切ですが、寝る直前の激しい運動は交感神経を興奮させてしまうためお勧めできません。寝る前に運動する場合は、軽いストレッチ程度にしておきましょう。熱いお風呂も交感神経を高めますから、寝る前に入浴される方は38度くらいの低温浴がお勧めです。

睡眠に関係するもう一つの要素は、「光」です。朝目覚めたら早めにカーテンを開けて、太陽の光をお部屋の中に取り込みましょう。朝の太陽光は脳内の睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を抑制し、覚醒と活動のモードに心身を切り替えてくれます。反対に、夕食後以降はあまり光の刺激を入れないようにすることが、心地よい睡眠のために大切です。光源が直接目に入らない、間接照明を用いたり、暖色系の照明を用いたりするとよいでしょう。

でも心が疲れていたり、悩みごとが頭を離れなかつたりすると、なかなか寝つけないこともあると思います。そこで、寝る前に心身を落ち着かせ、考え事からいったんリセットすることが重要です。後半でご紹介する呼吸瞑想やボディスキャン瞑想を日頃から練習しておく、睡眠の質を向上させる効果が示されていますから、是非取り入れていただきたいと思います。



<自分を支える力「自己肯定感」とは>

ストレス社会を言われて久しい現代。その中で生き抜くために大切な心の要素として、「自己肯定感」が注目されるようになりました。「自ら自分の存在を認めてあげる心のあり方」と言い換えることもできます。この冊子をお読みのあなたは、自分自身のことを価値のある存在として認めてあげていますか？ 実は、私たち日本人の自己肯定感、先進各国の中で最低水準であることが内閣府の調査などで明らかになっています。10代～20代の若年層を対象にした調査では、自分自身の存在に満足していると回答した日本人は50%に満たないのです。日本では「人と同じでいなさい」といった同調圧力がとても強い一方、急速な欧米化によってオリジナリティ（独自性）もまた要求されるという、社会の矛盾の中に置かれていることがその一因とされていますが、他にも様々な要因が関係しているようです。しかしその原因にかかわらず、このような自己肯定感の低さを抱えたままでは、ストレスや不安の渦巻く現代社会で元気に生きてゆくことが難しくなりがちです。

<自尊心と自己肯定感>

自己肯定感は一見すると「自尊心（プライド）」と似ているようですが、実はまったく異なるものです。自尊心とは、例えば社会的に成功している、同年代の平均よりも収入が多い、会社や地域で表彰されたことがあるといった、「他者と比較して得られる優越感」から育まれるものです。もちろん、プライドを持って仕事をするというのは大きなモチベーションの原動力になりますが、それだけで長く頑張り続けることは難しいものです。自尊心に頼って生きている人は、他者から批判されたり、自分が失敗をしたりすると容易に心くじけてしまう傾向があることが分かっています。

だからこそ大切なのが、自己肯定感です。これは自尊心とは異なり、他者に影響されてではなく、自ら主体的に自分を認めてあげる、自分の存在価値を肯定してあげられる心ですから、周囲がどのような状況になっても、そう簡単に失われるものではありません。

自己肯定感が高くなると、他の人の言動に振り回されることが少なくなって、人間関係の悩みが減ってゆきます。心がしなやかになり、ストレスを上手に受け流して、大変な状況の中でも自分の糧となる学びを得られるようになります。そして何よりも素晴らしいことに、自分の存在を慈しみ、愛することができるようになります。

<自己肯定感を支える「自慈心」>

自己肯定感を育むための前提となる大切な心のあり方が「自慈心」です。英語では「セルフ・コンパッション」と呼ばれ、欧米の心理学や精神保健において近年とても注目されるようになりました。自慈心が高い人は、自己肯定感も高いと言えます。自慈心とは元来、仏教の教えにある「自利利他円満」の精神を、現代の心理学的に解釈したものです。シンプルに言えば、「自分を大切にすることで初めて他者を心から慈しむことができる。それこそが円満な人生をもたらす、心のあり方である」というメッセージです。

私たちの心における、自慈心を育むことのメリットは枚挙にいとまがありません。海外の心理学研究では、自慈心のレベルが高い人は、何かに失敗した時にも落ち込んでしまうのではなく、さらによいパフォーマンスを発揮できるように前向きに努力する傾向が示されています。さらに、あまりにも頑張りすぎて倒れてしまう「燃え尽き症候群（バーンアウト）」が少ないこと、コルチゾールというストレスに対して分泌されるホルモンのレベルが低いこと、人生における好奇心とwell-being（幸せであるという感覚）のレベルが高いことも分かっています。にもかかわらず私たちは日本人は、自己犠牲的に他者に尽くし過ぎてしまうため、気付かぬうちに心身ともに疲れ果ててしまうという傾向が指摘されています。だからこそいま、注目したいのが自慈心なのです。

<自慈心と自己肯定感を高める心理ワーク>

自慈心を育み、自己肯定感を高めるためにまず大切なこと、それは「自分を大切にすること」です。自分のことを大切にできないと、誰か他の人を助けたり、支えたりしようとしてもうまくいかないことが分かっています。頑張っただけ相手のためにしたことが報われなかった時、自分のしたことが無意味に感じられたり、自分の価値が無いと思い込んでしまったりして、心が折れてしまいがちなのです。

もしこの冊子をお読みのあなたが、自分を思いやることが苦手で、自慈心が足りないかな、と感じられたとしても心配することはありません。自慈心はいつからでも育むことができるのです。むしろ、自分には自慈心を高めることが必要なんだと気づいたことが大変素晴らしいことです。そのことに気づいた今日この瞬間から、自慈心は少しずつ高まってゆくはずで、ここではまず、最も簡単に取り入れることのできる自慈心のワークを一つご紹介しましょう。

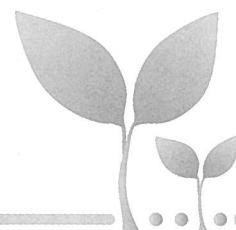
最初に、大事な友人や家族が、いまあなた自身が抱えている悩みと同じ悩みを抱いていると仮定します。たとえば、会社の上司とうまくいっていない、家族や恋人とぶつかってしまうといった悩みです。そのことで大事な人が悩み苦しんでいるとしたら、あなたはその人に何と声をかけてあげますか？ 実際に心の中で、その言葉を何回か繰り返し、言ってみましょう。

しばらくしたら今度は、大切な人のイメージをいったん手放して、先ほど言ったのと同じ内容の言葉を、自分自身に向けて心の中で伝えてみましょう。何回か繰り返し心の中で念じます。

いかがでしたか？ いつもはそんな優しい言葉や励ましの言葉を自分にはかけていないことに気づくかもしれません。なんだか恥ずかしいような、違和感のような感覚を抱くかもしれません。だからこそ、日々こうした自分への言葉かけを繰り返すことが大切なのです。継続することでだんだんと、自分に対して批判的・否定的な考えから解放されるはずですよ。ふと不安なことや嫌なことが頭の中に浮かんだときにいつでもできるワークですから、ぜひ習慣にしてみてください。

<相手の悪いところだけでなく、いいところを探してみる>

この世の中において、完璧な人はいません。人間は誰もが不完全で、欠点を持った存在であり、失敗することも、過ちを犯してしまうこともあります。こうした人間だからこそ共通に持っている「不完全さ」のことを海外では、「コモン・ヒューマニティー」と呼んでいます。日本語にすれば「共通の人間性」です。この共通の人間性への理解を持っておくことは、日ごろ関わる相手の良い面を見つけるためにとても重要です。私たちは誰か他の人と関わる時、あるいはメディアで取り上げられる人を観る時、無意識のうちにその人が「完璧である」という幻想を抱きがちです。しかし、もちろん相手は生身の人間ですから不完全な存在です。判断を誤ったり、あることがとても苦手だったり、不器用だったりします。そして、その不完全さを何かのきっかけで知った時に、私たちはその人のことをとても腹立たしく思ったり、失望したり、「もっとこうさせなくては！」と躍起になったりします。でもこうした観点で他者のことを見続けていては、私たちの心は容易に疲弊し、場合によっては他の人のことも、自分自身のことも信じられなくなってしまうかもしれません。共通の人間性、つまり人はみな不完全な生き物であるということを念頭に置いておくことは、相手に過度な期待を抱く心を落ち着かせ、その人のあるがままを受け入れる準備をすることにつながります。すると次第に、今まで見えてこなかったような相手の良いところ、素敵なところに気が付くようになっていきます。そして相手の良い部分を見出すことができるようになれば、自然とご自身の良い部分も発見できるようになるでしょう。相手の良いところを探してみることは、自らの人生を幸せにするための秘訣なのです。



【マインドフルネスで日々のセルフケアを】



<マインドフルネスとは？>

「マインドフルネス」とは元々、「心を向けている」という状態を表す言葉ですが、現代においては瞑想などを用いた心理療法や精神修養、またビジネス分野では能力開発やストレス対処法として、欧米から世界各国へと目覚ましい広がりを見せています。元来は仏教の始祖であるブッダが2,500年以上も前に実践し、悟りを開いた修行法に源流をたどることができますが、近年では信仰や修行という枠にとらわれず、日々を健やかに、幸せに過ごすための「心の練習」として、日本でも幅広く紹介されるようになりました。

マインドフルネスの定義は、「意図的に、今この瞬間に、評価や価値判断をせずに、注意を向けること」。私は精神科医であるとともに禅宗の僧侶であり、実際に鎌倉にある大本山建長寺の修行道場で3年ほどの修行生活を経験させていただき、自らの心身にマインドフルネスがどのような影響をもたらすか身をもって感じたことから、現在では精神科診療の中で積極的に、マインドフルネスを患者さんにお勧めし、活用いただいています。さらに近年では経験則だけではなく、神経科学（脳科学）や心理学をはじめとする様々な分野の医学研究によって、マインドフルネスが抑うつ、不安、不眠、疼痛など、多様な心身の症状を軽減したり、再発を防止したりする効果が示されるようになりました。

ここでは、日常生活の中で手軽にできる瞑想法をいくつかご紹介いたします。是非お試しください、ご自身に合った瞑想法を見つけてみて下さい。その種類によらず、毎日数分間の瞑想習慣によって、身心を健やかな状態にするための大きな一助となるでしょう。

<呼吸瞑想>

まず椅子に浅く腰掛けるか、床に楽に座って、頭のとっぺんを天井から一本の糸で吊られているようなイメージで、背筋を軽く伸ばします。リラクセスが大切ですから、力まない程度にしましょう。手は手のひらを上にしてモモか膝の上に置くのが一般的ですが、手のひらを伏せて置いても、両手を組んでも構いません。呼吸は鼻から吸って鼻から吐くことを基本としますが、鼻が詰まっているなど、口の方が自然にできる方はそれでも結構です。あくまで自然に呼吸できる方法を選んでください。目は軽く閉じるか、坐禅のように数メートル先の床のあたりに視線を落とす「半眼」にします。そのままゆっくりと二～三回、深呼吸をしていったん心をリセットすることを意識します。そのあとはもう、呼吸をコントロールすることをやめて、ただありのままの呼吸を観察します。どのように観察するかというと、鼻の穴を出入りする空気の流を感じる、もしくは、お腹や胸がふくらんだりしぼんだりするのを感じる。このいずれかの方法で観察してください。無理に腹式呼吸をしようとするのではなく、あくまで自然な呼吸によって胸やお腹が空気で満たされ

たり、空になったりするのを感じるだけです。時間は全くの自由です。数十秒でも数十分でも構いません。

長い時間、呼吸に注意を向け続けられなくても全く気にすることはありません。開始早々、「これで合っているのかな」とか、「この間のあの出来事は…」とか、呼吸以外のことを考えてしまうでしょう。ここで大切なのは、こうした雑念が浮かんだ自分を決して責めないことです。何故ならば、その「雑念」に気付くこと自体が、マインドフルネスではとても重要だからです。呼吸とは別のことを考えていることに気付けた自分自身を、「よく雑念に気付いたね」と心の中で褒めてあげましょう。そして、優しくおおらかな気持ちで「よし、もう一度呼吸に戻ろう」と心の中で宣言をして、再び呼吸の観察に戻ればよいのです。はじめはたった二～三分の間に、何回も、何十回も、雑念に気付いては、呼吸に戻すことの繰り返しになるでしょう。マインドフルネスの実践で最も大切なことは、「続けること」です。瞑想はいつおこなっても良いのですが、最初のうちは朝起きた時や、夜寝る前など、一人でゆっくりと座って過ごすことのできる時間に習慣づけることをお勧めします。こうして日頃の練習を続けることで、だんだんと、普段の心のありようが落ち着いて、整ったものとなってゆきます。そしてやがては、いつも緊張していたような場面でも、穏やかな心で過ごすことができるようになるでしょう。

<食べる瞑想>

この食べる瞑想、別名マインドフル・イーティングは、食べるという行為そのものを注意の対象とするマインドフルネス瞑想法です。食事やお茶の時間など、何かを食べたり飲んだりする時に、いつでもできる瞑想法ですから、生活の中で最も実践しやすい方法の一つと言えるでしょう。ただし毎回の食事の全ての時間をこの瞑想法でおこなうのはとても時間がかかりますから、最初の1口か2口だけでも、食べる瞑想を実践していただきたいと思います。まず、これから食べようとしている料理、あるいは飲もうとしている飲物をすぐに口にせず、じっくり眺めてみます。色合い、形、香りを感じてみましょう。これから、これを口にしたらどのような味わいや舌触り、香りが口の中に広がるかなど、想像してみましょう。ここからは適宜、目を閉じてみても結構です。鼻のあたりにその食べ物を持ってきて、その香りに集中しましょう。その香りから何を連想するか、どんなイメージが心の中に浮かぶか観察してみましょう。あるいは、懐かしさ、嬉しさ、楽しさ、寂しさといった感情が浮かぶことがあるかもしれません。そうした感情も今はありのままに受け止め、香りに集中を続けましょう。次に、ゆっくりと最初の一口を口に入れます。でもすぐには噛み始めずに、じっくりと舌触りや口の中、舌の上で広がる味わいや、口に広がる香りを感じてみましょう。飲物の場合には、すぐに飲み込まず、口の中でしっかりと味わいましょう。そして、ゆっくりと咀嚼を始めます。歯でひとかみ、ひとかみするごとに、広がる味わいや香りに全ての注意を向けて、ゆっくりと食べましょう。十分に味わった、もうこれ以上噛めないというところまでじっくり咀嚼

したら、ゆっくりと飲み込んでみます。その際に口の奥から喉元、さらには食道を通して胃に降りてゆく食べ物あるいは飲物の動きに注意を向けましょう。

この方法で最初の1口か2口食べてみると、これまでに体験したことのない感覚を持つことがあるかもしれません。その感覚もできる限りありのままに受け止めて、その感覚を批判したり、良し悪しの価値判断をしないように心がけましょう。

<不安や悩みをリセットする瞑想>

ご自身が最近不安に思っていること、考えたくないのに思い出してしまっていること、考えるだけで緊張してしまうようなことが頭から離れない時にやっていただきたい瞑想法です。まず、その不安や緊張をもたらす物事について考えている間、身体にはどんな反応が起こっているか、目を閉じて、頭のとっぺんから足のつま先まで、さっと順番にCTスキャンのように調べてみましょう。どこかが緊張していたり、圧迫感を感じたり、張りや痛みを感じたりしている場合には、「ここが張っている、ここがザワザワする」といった具合に、心の中で言葉にしてみます。感覚が生じる場所は複数あっても構いません。しばらくしたら今度は、頭の中を感じてみてください。先ほどから続いている、不安や緊張をもたらす考えや感情は、頭の中で右側にあるのでしょうか、それとも左側にあるのでしょうか？ そんなことを考えたこともないと思いますから、最初は戸惑ってしまうかもしれません。でも強いて言えば、左右のどちらかに偏っていないか、感じてみてください。もし頭全体、あるいは真ん中のあたりに感じた場合は、それでも構いません。次に、左右どちらかに偏っていると感じた方は、そのネガティブな考えを頭の中の箱だと思って、その箱をイメージの中で、両手でぐっと持ち上げ、反対側にエイっと置き換えるようにしてみてください。まるで倉庫の中で、大きな箱を通路の片側から反対側に移動させるイメージです。真ん中や頭全体に感じていた方も、左右どちらか好きな方に、エイっと置きなおしてみてください。さあこれで、ご自身の不安や緊張を生み出す考えや感情は、元あった場所から反対側にすっかり移動しました。いかがでしょうか？ 不安や緊張の状態は心の中でどうなっているのでしょうか。少し感じてみてください。

最後に深呼吸をして終わります。大きく吸って、ゆっくりと吐き出しながら、全てのイメージを優しく手放し、心を解放しましょう。ゆっくりと目を開けて、楽になさってください。

この瞑想法によって不安や緊張、ネガティブな想念が少しでも和らいだ方は、今後同じような悩みを抱えた時にいつでも活用することができるでしょう。効果を感じられなかった方は、また日をあらためて何度か実験してみてください。イメージするのに慣れることで効果が出てくる方も多くいらっしゃいます。

<慈悲の瞑想>

この慈悲の瞑想は、「セルフ・コンパッション」すなわち自らを慈しみ、思いやる心を育む瞑想です。座っていても立っていても、あるいは横になっていてもできる瞑想ですので、気軽に取り組んでいただきたいと思います。まず一度、深呼吸を入れて、今この瞬間の呼吸に集中します。こうして心をリセットしたら、ゆっくりと目を閉じて、ご自身にとって大切な人の笑顔の表情を、心の中に思い浮かべます。ご家族でも、お世話になった人でも、今はこの世に存在しない人でも結構ですから、一人思い浮かべてみましょう。その人に向けて、次の4つの言葉を心の中で伝えます。

「あなたが幸せでありますように」 「あなたが健康でありますように」
「あなたが安全でありますように」 「あなたが心安らかに暮らせますように」

この言葉を伝えるほどに、大切な人の笑顔が明るいものになってゆくイメージを試みましょう。しばらく続けたら、一度大切な人のイメージは優しく手放していただき、今度は同じ言葉を、自分自身に対して伝えてみましょう。

「私が幸せでありますように」 「私が健康でありますように」
「私が安全でありますように」 「私が心安らかに暮らせますように」

何度か繰り返して、自分自身に心の中で伝えてみましょう。

最後に一度、ゆっくりと深呼吸をしてから目を開けて、慈悲の瞑想を終わります。

二～三分でできるとてもシンプルな瞑想ですが、心がじんわりと温かくなったり、穏やかに保ったりすることができる方法です。お風呂に入っているときや、ソファでくつろいでいるとき、あるいは仕事の休憩時間など、忙しい生活の合間に、ご自身の心をケアするために活用いただければ幸いです。

<ボディスキャン瞑想>

この瞑想は、体の各所の感覚をていねいに感じ取ることで、身心を穏やかに整えることのできる瞑想法です。リンク先の Youtube サイトで公開されている音声ガイド（無料）を聴きながら、ゆっくりと体験してみてください。（約 17 分間）





ひとりで悩みを抱えていませんか。

ひとりで悩まないで相談してください

神奈川県 相談窓口



著者 川野 泰周 (かわの たいしゅう)

臨済宗建長寺派 林香寺 住職

RESM新横浜 睡眠・呼吸メディカルケアクリニック 副院長

協力 いきるを支える鎌倉・逗子・葉山 実行委員会

作成 令和3年1月 神奈川県精神保健福祉センター