



2022年度  
秋号

## 法政大学 | 市ヶ谷学生相談室ニューズレター

市ヶ谷学生相談室では、皆さんにお伝えしたいことを、ニューズレターを通じて発信しています。

暑かった夏が終わり、過ごしやすい季節になりました。秋の夜長を皆さんはどのように過ごしていますか。季節の変わり目は、心身の調子を崩しやすい時でもあります。このような時期に、自分が今、どのような状態なのかについて目を向けてみてはいかがでしょうか。そのために役立つ方法として、今回は「マインドフルネス」についてご紹介します。

### マインドフルネスとは

マインドフルネス (Mindfulness) は、「サティ」という仏教用語を英訳したもので、漢字では「念」が該当しますが、現在では、「気づきを向ける」という日本語が使われることが多いです。従来は、仏教における瞑想実践に関する概念でしたが、今では仏教の文脈から離れて、心理学や医療の分野でも知れ渡るようになりました。心理学におけるマインドフルネスとは、「自らの体験（自分自身をとりまく環境や自分自身の反応）に、リアルタイムで気づきを向け、受け止め、味わい、手放すこと」です。

### マインドフルネスの基本原則

- ◎自分の体験を、ありのままに気づいて受け止めるためには、自分の体験に巻き込まれず、自分の体験を見ることができる「もうひとりの自分」を作る必要があります。
- ◎「もうひとりの自分」は、自分の体験を、興味をもって優しいまなざしで観察します。
- ◎「もうひとりの自分」が観察した自分の体験を、一切否定したり、評価したりしません。その体験がポジティブなものであっても、ネガティブなものであっても、「あるがまま」に受け止め、受け入れます。
- ◎自分の体験は、一切コントロールしようとしません。ポジティブな体験を長引かせようとしたり、ネガティブな体験を早く終わらせたりしようということをしません。
- ◎つまり、自分のすべての体験に対して、一切のコントロールを手放し、興味関心をもちながら受け止め、味わいます。どんな体験もそのうち消えていくので、消えるにまかせてさよならをするというのがマインドフルネスです。



## マインドフルネスの対象は？

マインドフルネスの対象となる「個人の体験」や「個人の反応」には、さまざまなものがあります。ここでは、思考と感情を対象にして考えてみます。

例えば、「友達と約束をしていたのに、直前に相手からキャンセルの連絡があった」という出来事に対して、自分の考えに注意を向けると、「自分は大切にされていないんだ」という考えが頭に浮かんでくるかもしれません。

また、感情に目を向けてみると、「自分は悲しくなっているんだな」と気付くかもしれません。

こうした自分の体験や反応に対して、良いや悪い、好きや嫌いといった評価や判断をせずに、「今、ここで」起こっていることを「ふーん、そうか」とそのまま受け止めて、消えていくのにまかせます。



## やってみましょう！「葉っぱのエクササイズ」

ここで、実際にマインドフルネスの練習をしてみましょう。「葉っぱのエクササイズ」は、自分が考えたり、感じたりしていることを客観視するための方法の一つです。

慣れるまでは、川の流れる動画を見ながら行うとイメージしやすいかもしれません。落ち着く場所で、身体力を抜いて、軽く目を閉じてみるのもいいでしょう。慣れてきたら、電車の中や待ち時間などの隙間時間に行うこともできます。



- ① あなたはゆったりとした川の流れの傍らに座って、葉っぱが1枚ずつ流れていくのを眺めています。
- ② ここで、自分の考えや思いに意識を向けてください。頭に浮かんだ考えや思いのそれぞれを1枚の葉っぱに乗せて流すようにしましょう。ここでの目的は、あなたが流れの傍らにいて、そして葉っぱを流れ続けさせることです。もし、葉っぱが消えたり、意識がどこかよそにいったり、あなたが川に入ったり、葉っぱと一緒に流れていることに気づいたら、一度中断して、何が起こったのかを観察しましょう。
- ③ そして、もう一度、流れの傍らに戻って心に浮かぶ考えを観察し、それぞれを1枚ずつ葉っぱに乗せて、流れさせましょう。



考えや思いが、葉っぱに乗って川に流れていきましたか？マインドフルネスを日常的に実施することで、自分を思いやることができる、自分に対する理解が深まる等の効果があると言われています。

時間や場所を問わずにできる方法ですが、夜寝る前に、自分の部屋で深呼吸をしてから軽く目をつぶり、ゆったり流れる川を思い浮かべながら、葉っぱに考えや思いを乗せて流してみることもお勧めです。

(参考文献) 伊藤絵美著「ケアする人も楽になる マインドフルネス&スキーマ療法 BOOK 1」医学書院 2016.

S・C・ヘイズ, S・スミス(著), 武藤崇, 原井宏明, 吉岡昌子, 岡嶋美代(翻訳)「ACT(アクセプタンス&コミットメント・セラピー)をはじめめるセルフヘルプのためのワークブック」星和書店 2010.

**発行：法政大学市ヶ谷学生相談室** 場所:市ヶ谷キャンパス 富士見坂校舎4階

※現在は対面および電話等によるカウンセリングを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

TEL:03-3264-9493 ホームページ: <https://www.hosei.ac.jp/gakusei-sodanshitsu/ichigaya/>

