

S
A
A
D
L
E

マインドフルネス

株式会社ドクタートラスト

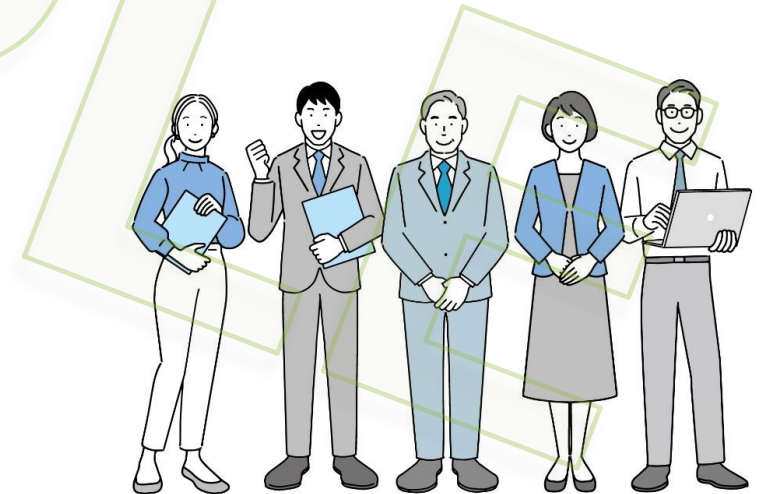


本日のセミナーの目的

自分自身を振り返り、
日常生活にマインドフルネスを取り入れることができる

本日の目次

1. マインドフルネスとは
2. マインドフルネス瞑想を実践してみよう
3. 仕事や日常生活にマインドフルネスを



私たち現代人は常にストレスにさらされている

- 今日まで遅くまで残業。家に帰って資料作り
- まだできていない午後の会議の資料
- フォルダにたまった返信しないといけない急ぎのメール



日々、業務に追われ、考えることがたくさんあって、ストレスフルな状態

やらなくてはいけない仕事たくさんあればあるほど、

「今、ここ」に集中して

スピーディーにこなしていきたいたくありませんか？

こういうときありませんか？

テレビを見ながらご飯
いつのまにか完食していた



手元の資料に
目を向けたまま会話をする



訪問先のことを
考えながら歩いていて、
気が付いたら帰ってきた



マインドフルネスではない状態 = **自動操縦**

マインドフルネスの効果は……？

いまここでの
経験に、
評価や判断を加えず
意図的に、注意を
向けること



その
結果

マインドフルネスに期待される効果

- 自律神経が整い、身体の緊張やストレスが解消される
- 集中力が高まり、高いパフォーマンスを発揮できる
- 直観やひらめきとつながる
- 影響力、リーダーシップ能力が高まる

ポイント

ストレス感情に素早く気づくことができるようになり
ストレスの渦に巻き込まれて振り回されることが少なくなる



ここで注意！マインドフルネスは瞑想？

マインドフルネス = 瞑想ではない

マインド
フルネス

気づき状態
(Mindfulness)

マインドフルネス
瞑想

マインドフルネス概念
+ 瞑想 (行動)

瞑想は、マインドフルネスな状態を目指すための1つのツール

マインドfulness瞑想法【呼吸】

<方法>

- ①鼻からゆっくり息を吸って（4秒）
- ②鼻からゆっくりと息を吐きます（8秒）
- ③「①②」を繰り返します



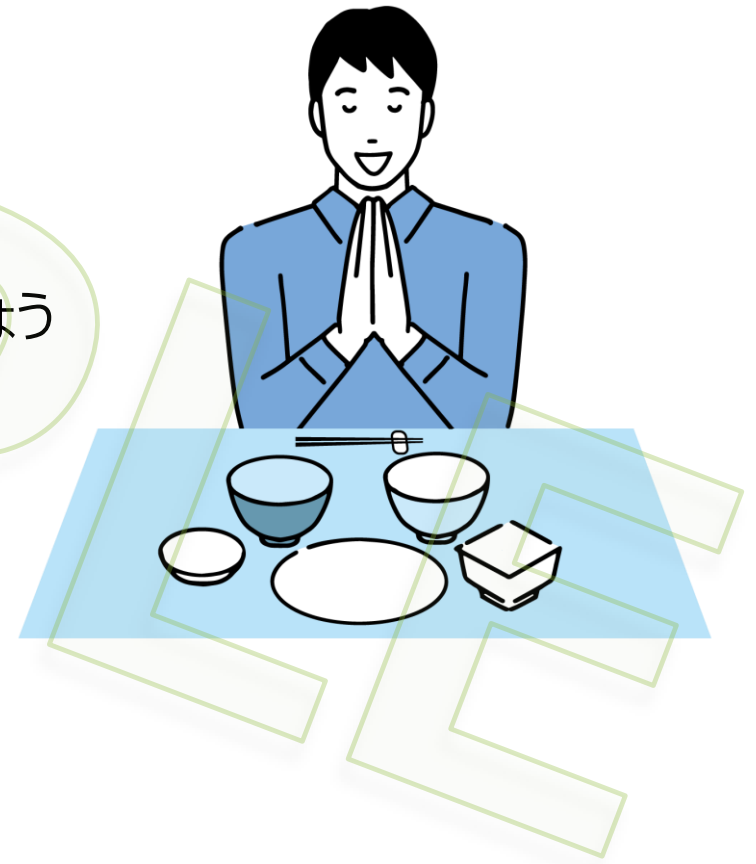
3つの ポイント

1. 呼吸に注意を向け、
身体の中に空気が入ってきて、出ていくのを感じる
2. 息を吸うとき、吐くとき、
毎回感覚が異なることに注意を向ける
3. 何か特別なことが起きることを
期待するのではなく、ただ呼吸を観察する

食べるマインドフルネス

<最初の一口だけマインドフルネス>

- ① 「私はこの一口を味わって食べる」と宣言する
- ② 最初の一口を口に入れたら一瞬箸を置きましょう
- ③ 噛んでいる途中で意図的に舌の先に食べ物を持っていきましょう
- ④ 舌先に乗った食材の感触やその味を味わいましょう
- ⑤ 「このあともマインドフルネスなまま、食べます」と宣言して、あとは普通に食べましょう



効果

より美味しく食事を味わうことができる