マインドフルネス

株式会社ドクタートラスト

SAMPLE

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

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
4. まとめ

SAMPLE

私たち現代人は常にストレスにさらされている

■今日も遅くまで残業。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くありませんか？

SAMPLE

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**

SAMPLE

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

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

SAMPLE

生活に取り入れやすいマインドフルネス「呼吸法」

	血管	血圧	心臓	胃腸	呼吸
交感神経	収縮	上昇	速い	活動低下	浅い
副交感神経	拡張	下降	ゆっくり	活発	深い

呼吸を整えることで･･･

意識的に「副交感神経」を働かせることができる

SAMPLE

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

マインドフルネスな呼吸をしよう

- **慣れるまでは落ち着ける場所でおこなう**
  自宅の寝室やリビングなど

- **身体を締め付けているものを外す**
  ベルトやネクタイ、腕時計など

- **ゆったりと、イスやソファーに座る**

SAMPLE

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

SAMPLE