

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
4. まとめ



# 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とありませんか？

# 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

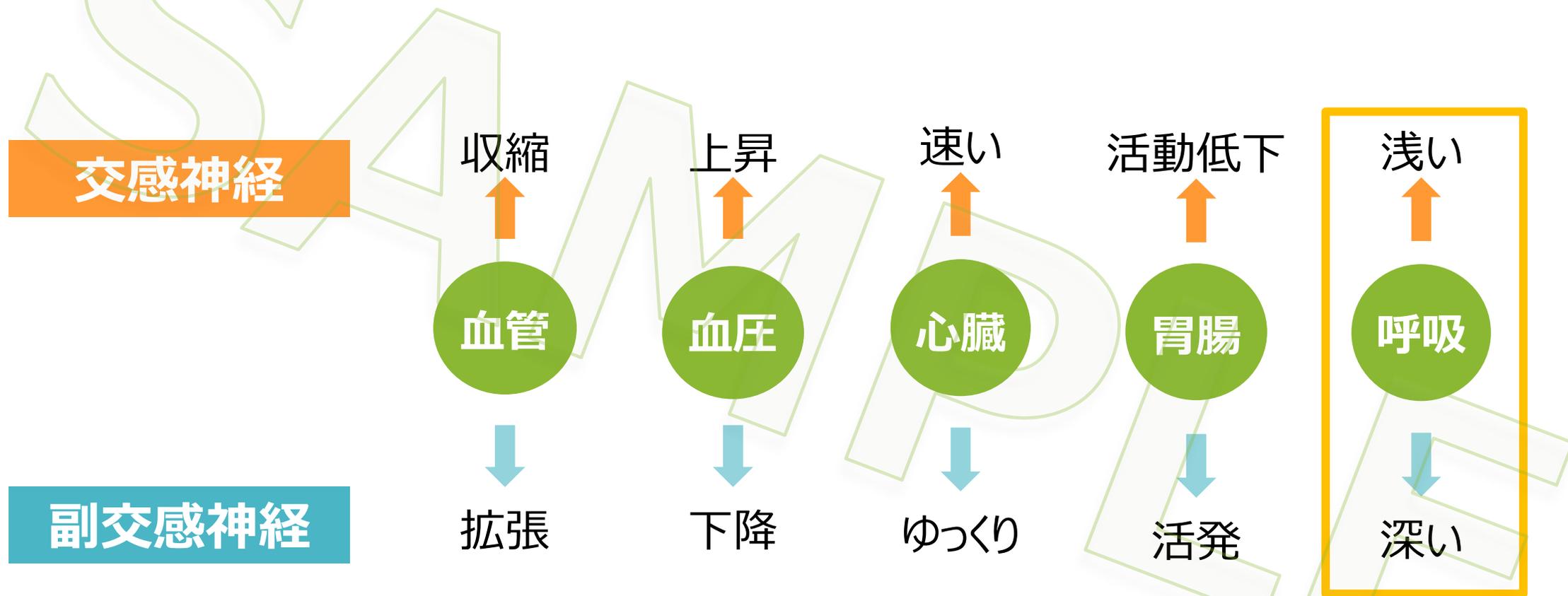
- 自律神経が整い、身体の緊張やストレスが解消される
- 集中力が高まり、高いパフォーマンスを発揮できる
- 直観やひらめきとつながる
- 影響力、リーダーシップ能力が高まる

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



# 生活に取り入れやすいマインドフルネス「呼吸法」

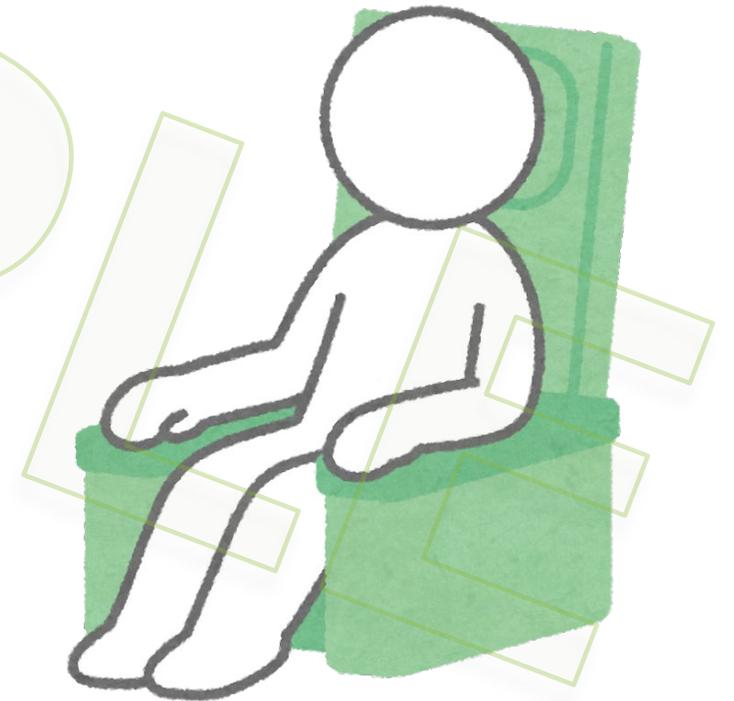


呼吸を整えることで…

意識的に「**副交感神経**」を働かせることができる

# 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、イスやソファに座る



# 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