

# マインドフルネス 呼吸法

東京大学保健センター精神科

ストレスにさらされると感情がコントロールできなくなる場合があります。

怒りっぽくなる、涙が止まらなくなるなどの状態になるかもしれません。



大きな気持ちの波がなく過ごすために心も身体も緊張や力を抜いてリラックスした状態にしましょう

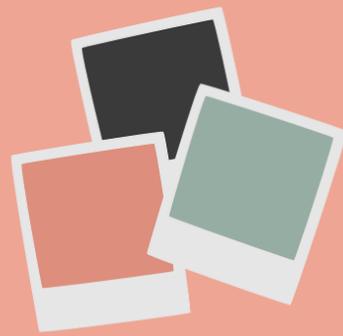


ここでは呼吸法の中でもマインドフルネス呼吸法についてご紹介します  
ぜひ日々の生活に取り入れてみてください



## 注意事項：

医療機関に通われている方は必ず医師に相談してから実施してください。リラクゼーションの最中に辛い気持ちが大きくなったら途中で中止してください



次のページで呼吸法について詳しくご説明します

# マインドフルネス 呼吸法

リラックスした姿勢でおこなってみてください

## 今、この瞬間に気づく：

目を閉じます。  
そして自分の身体と椅子や床に接している部分に意識を向けます。  
次に自分の思考や感情、身体感覚に注意を向けます。

## 集める：

ゆっくりと自分の呼吸に意識を向けてください。  
吸うこと、吐くこと1回1回に注意を向けてください。  
様々な思考や感情が心に浮かんできてもそのことは横に置いて呼吸に集中するようにしてください。

## 広げる：

意識を身体全体に広げて、  
全身の感覚に意識を向けてください。  
身体全体で呼吸を試みましょう。  
それから目を開けて日常に戻りましょう。

マインドフルネス呼吸法は思考や感情、  
記憶にとらわれにくくなる状態を作ること、  
ストレスを軽減することが期待されます。  
リラクゼーションの一つとして試してみてください。

### 参考文献

Segal et al. (2002) Mindfulness-based cognitive therapy for depression. the guilford Press, New York  
大野裕（監修）30のキーポイントで学ぶ マインドフルネス  
認知療法入門－理論と実践－