

第22号  
2022.1カウンセラー  
吉澤 克彦

## こころ



## マインドフルネス 二つの瞑想法

年明け、気持ちを新たに瞑想しました。

年末は富山でのカウンセリング研修、5日は村上で研修会も予定されていて、年末年始はそれなりに忙しく、普段会わない人とお話する機会もありました。結構消耗していたので、始業式からの勤務に備え、リフレッシュする必要があると感じたからです。

瞑想法は、次回紹介するマインドフルネスの講座や書籍などで学びました。

マインドフルネスは、NHK「きょうの健康」でも紹介され、そこでは「心ここにあらずの状態から抜け出し、心が今に向けた状態のこと」と解説されています。

私は、呼吸に集中して気持ちを整えようと、**サマタ瞑想**（一つのことに集中する瞑想法）に入りました。私の瞑想は、肩肘を張らずにやっています。3ステップで行うので、10分くらい時間があるというような隙間時間でもOKです。

**1 姿勢を整えます。**背中を伸ばし肩の力を抜いてリラックス状態で椅子に座ります。

（上半身は上に引っ張られるようで力が抜け、下半身は安定というイメージです。）

**2 呼吸に集中します。**目を閉じ、鼻から4秒息を吸い、2秒止め、8秒息を吐きます。

（この繰り返し。呼吸に集中しますが、秒数にこだわりすぎないのが肝心です。）

**3 「今ここ」を感じます。**心地よいと感じるかがポイント。ただこれだけ。

（湧いてきた雑念は否定せず、それに気づくだけにして、また呼吸に集中します。）

こんな感じで15分程度やって、気持ちが落ち着いたなーというところで終わりました。

やっているとき、呼吸と心は連動しているなと感じられます。落ち着いているときは、呼吸は安定し、ゆっくり静かで、そこには何も無い「無」と思うこともあります。

最初は様々な雑念、とらわれ、嫌なこと、気になることが次々湧いてきて呼吸に集中できないと感じることも多いのですが、そういった雑念を「雑念が湧いてはダメだ」などと思わずに、その雑念を否定せず、また、雑念が浮かぶ自分自身も否定せず、雑念が湧いてきたそのことに気づくだけにして、また呼吸に集中するようにしています。

なお、瞑想法には、**ヴァパサナー瞑想**というのもあります。これは、呼吸を意識しながらも周囲の事象にも気を配り、それに気づいていく自分を体感していきます。

「息を吸うと肺に空気が入っていく」と気づいたら、呼吸に意識を戻します。自分の周りや自分自身の感覚や思いに集中し、様々なことに気づきながら、呼吸に意識を戻すということを繰り返していきます。時には、最近気になっていることを思い浮かべ、例えば「〇〇さん、元気なさそうだったな」と、思うのです。ただ、思うだけ。そして、また呼吸に意識を戻します。音、景色といった外界。感情、思考といった内面。自分の体や動作など。その時の気づきすべてに意識を向け、ただただ気づくだけにして、また呼吸に意識を向けます。そんな風に私はやっています。（マインドフルネスについては次号でも取り上げます。）