

# マインドフルネスとは

「今・ここ」のこころと体に、ただあるがままに、気づくこと

## 《マインドフルネスの態度》



- ① 初心：生まれて初めて体験するかのように、物事を興味と新鮮さをもって見つめる、
- ② 評価しない：良い／悪い，正しい／間違い，公平／不公平というラベルを貼らずに，単に，瞬間瞬間の思考，感覚として意識を向ける、
- ③ 受け止める：物事があるがままに認め，受けとめる、
- ④ 力まない：必要以上に貪欲になったり，今の状態を無理に変えようとしない、
- ⑤ 平静さ：静かに思いやりをもって変化に身を任せる、
- ⑥ あるがまま：自分自身のあるがままを認める、
- ⑦ 自分に対する信頼：何が真実で何がそうではないのか，自分自身の体験から理解する、
- ⑧ 自分への思いやり：自分を無意味に批判・非難することなく，あるがままの自分に対する愛を養う、

Kabat Zinn (1994)



## 《マインドフルネスの方法》

①今、この瞬間への注意、②いい・悪いといった判断にとらわれないあるがままの受け入れ、③移ろいゆく心身への気づき、を用いて認知及び行動変容を目指す（井上，2014）。

①呼吸や身体感覚をアンカー（錨）として注意を向け、②自然発生的に生じる思いや考えに気づき、③あるがままに迎え入れ、④再びアンカーに意識を戻していくという営みを基本とする（池埜，2016）。

➤病院では、うつ、不安障害、恐怖症など、様々な心の困難さを感じている患者さんへの効果が確認されています。