

健康テラス



マインドフルネスについて



もとやま心のクリニック
本山 俊一郎 先生

人の話を聞いているのに、さっき見たメールの事が気になったり、子どもと一緒にいるのに明日の仕事のことを考えたりすることはありませんか？過ぎてしまった過去の事を思い出してくよくよしたり、まだ起きていない未来の事を考えて不安になったりと、心は、無意識のうちに過去や未来にいつてしまいます。そういったときに、後悔、不安、緊張などが生まれます。逆に、「今ここ」に心を置くことができれば、自分の今の心の状態に気付きやすくなり、自分の感情と上手く付き合えるようになります。このような考え方を実践する方法として、マインドフルネスというものがあります。

マインドフルネスとは、「評価や判断をしないで、今この瞬間に、意図的に注意を向けること」。簡単にいうと、自分を観察する方法です。マインドフルネスで大事な事は、継続すること。毎日5分でもい

いので、続けることが大切です。マインドフルネスには、すぐに不安や焦りが無くなるような即効性はありません。心の筋トレのようなものです。体験を重ねることで、考えや感情にとらわれることが減り、今やるべきことに集中できやすくなります。

マインドフルネスのやり方は様々ですが、目の前の何か1つに意識を集中させる、という特徴があります。呼吸に集中する、足の裏の感じ方に注意を向ける、今、この時に集中するといったものがあります。お風呂に入る行為1つとっても、今日の事や明日の予定を考えながらなんとなく入るお風呂と、肌に触れるお湯の暖かさ心と体がゆるんでいくのを感じながら入るお風呂とでは、満足感が違ってきます。

ガンバリスト

長与シニアソフトボールクラブ



健康と体力維持を目的にチームワークを大切に明るく元気にソフトボールを楽しんでいます。メンバーは21名で平均年齢は71歳です。天満宮公園で毎週木・土曜日に練習しています。練習の甲斐があって6月25～26日に東彼杵町民グラウンドで開催された全日本ハイシニア(68歳以上)長崎県大会で、強豪をおさえ決勝で諫早ハイシニアを4対1で破り、優勝することができました。9月21～23日に兵庫県で開催される全日本ハイシニア全国大会に長崎県代表として出場します。チーム一丸となって頑張りますので、皆さまの応援よろしくお祈りします。

代表 西村 薫(岡中央) ☎090-5730-7764

投稿記事を募集しています！



左の二次元コードから投稿または、
長与町公式LINEに「広報ながよ投稿」と送信してください。

※必ず写真を添付してください。また、写真は広報ながよに掲載することの承諾を受けてください。

※広報として適当でないと思われるものは掲載できません。また、すべての原稿を掲載できるわけではありません。何卒ご了解ください。