

## さまざまな心理療法の紹介 ～ マインドフルネス ～

このコーナーでは毎回心理療法についてご紹介しています。今号では「マインドフルネス」についてご紹介します。

マインドフルネスとは、近年心理療法の世界だけでなく、ビジネスなどでも注目されているアプローチの一つです。科学的にもその効果が実証されており、最も注目されているアプローチの一つで、アメリカでもマインドフルネスを日常に取り入れる人が急増しています。書籍で扱われることも多くなり聞いたことのある人もいるのではないのでしょうか。

人間は常に考え続けることをしてしまう生き物です。ポーッと何も考えていないと思っても、実は常に脳が働き続けているということが研究でわかってきました。ネガティブなことを考えてしまうクセがある人はよく「考えないようにしよう」「気持ちを落ち着かせよう」と努力しますが、脳が常に考えてしまう仕組みになっているので、一時的にはうまくいっても長期的にはうまくいかずグルグル考え込んでいる「心ここにあらず」の状態に知らない

うちに戻ってしまいます。むしろ、「ネガティブなことは考えない」と注意を向けないように意識することで、逆に「ネガティブなこと」を意識してしまって注意が向いてしまうことも研究でわかっています。よく言われる「嫌なことは考えないように」というアドバイスは実は効果的ではありません。

マインドフルネスは「ある特定の 방법으로自分の体験に対して注意を向けること」と定義され、意図的に、今この瞬間に、良いか悪いかなどの判断をすることなく気づき、あるがままに受け入れる状態のことをいいます。先の「ネガティブなことを考えない」のではなく、巻き込まれないで自分に起こっていることや目の前の現実を観察している状態です。考えている内容がネガティブかどうかの判断もせず、ただ考えていたことに気づいているだけです。例えば、自分がミスをしてしまい「こんな自分が嫌だ」と感じて落ち込んでしまうと、自動的に次々と過去の色々な失敗に注意が向いて嫌なことが思い出されます。そうなると会話していても内容が入ってこなかったり、食べているものの味がわからなかったりと、「心ここにあらず」の状態になります。でもあるときハッと「あ、ずっと考え込んでたな」と我に返る瞬間があると思いますが、それがマインドフルネスな状態で、目の前の現実との接点を感じられます。

そのマインドフルネスの状態は注意がうまく分散している状態ともいえます。ネガティブなことを避けるべきものと考えていると、そこに100%の注意を向けないようにしても、知らない間に注意を100%ネガティブな思考に向けてしまって、「心ここにあらず」になります。マインドフルネスな状態は、考えている思考の世界に自然と注意が向いても、そこに100%の注意が向かず、そういう状態になっている自分に気づけて、それをそのまま受け入れて観察できる余地が残っている状態です。

それを実感しやすいワークとして、「数息観」というものがあります。いつも通りの呼吸をしながら、息を吐くときに「1」、次に吸うときに「2」、また吐くときに「3」、と数を頭の中で数え続けてみてください。しばらく続けていると、「これは何の意味があるんだろう」「いつまでやればいいのか」と自然と思考が起こってくると思います。でも、数え続けながら考え続けることは難しいと感じるのではないのでしょうか。「あ、知らない間に考えていたな」と気づいて、また数えるようにしていくことで、注意を分散しているマインドフルネスな状態をうまく身に着けていけます。呼吸法、瞑想、ボディスキャンなど、マインドフルネスを身に着けるためのワークはたくさんあるので試してみてください。

