

# なぜマインドフルネスが 必要なのか？

## マインドフルネスとは

マインドフルネスは、“今この瞬間”に意識を集中させた状態のことです。ストレスに対処する方法として提唱されたマインドフルネスのプログラムの本質は、〈優しさと好奇心を持って“今この瞬間”に意識を集中すること〉とされています。

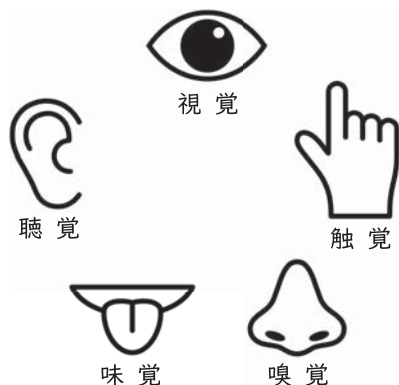
私たちはつい、過去と未来のことばかりに心をとらわれてしまいがちです。マインドフルネスの練習（この本では「アクティビティ」と呼んでいます）をすると、“今この瞬間”に意識を集中して、1つ1つの物事を丁寧に受け止めることができたり、小さな幸せに感謝できるようになります。ストレスがなくなるというより、ストレスの大きさや種類、量を適切にとらえる方法とも言えるでしょう。また、マインドフルネスの練習中、心が穏やかにならなかつたり、今まで気づかなかったことに気づいたりすることがあります。それは、批判や判断が加わらない冷静な状態でのみ体験できる、誰かから教わるものではない、自分自身の人生という航海の始まりなのです。

こうした自分の感情や考えに気づくことができると、「反射的に反応しない態度」が身についていきます。衝動的な言動と、地に足の着いた行動とのあいだに「空間」をつくることができるのです。それは、この本のサブタイトルである「子どもたちの心が穏やかになり、自己肯定感が高まる」状態につながっていきます。

今、皆さんは呼吸をしていますか？ 生きていれば呼吸をしているはず。走ると息が切れて、呼吸が荒くなります。気分が落ち込むため息をつくことがあるでしょう。気持ちと呼吸とは、深いつながりがあるのです。この呼吸や身近なものを使って、マインドフルネスの練習の旅の始まりです。

Let's Try!

まず、五感（視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚）に意識を向けてみましょう！



今見えるものを5つ教えてください  
今聞こえてくる4つの音を教えてください  
今触れることができるものを3つ教えてください  
今嗅ぐことができる匂いを2つ教えてください  
今感じられる味を1つ見つけてください

## 子どもたちにマインドフルネスがもたらす恩恵

子どもたちが“今この瞬間”に意識を向けることを学び、自分の不安な感情に気づくようになると、「次にどんな行動をしたらいいか」「どんな助けを求めたらいいか」に、一拍おくことができます。それは、授業中、注意力を持続させ、学習に向かうことにもつながっていきます。

また、学校での実際の例ですが、ADHDの傾向がある男の子と先生が30秒のマインドフルネスの瞑想を練習するために、まずは10秒間、目をつぶって数を数えることから始めました。たったの10秒ですが、「自分で取り組もうとしたこと」「10秒やってみようとしたこと」、そして「しっかり10秒間取り組んだこと」を先生が丁寧に認めていきました。これも〈優しさと好奇心を持って“今この瞬間”に意識を集中すること〉です。その男の子にとっては、自分の呼吸をコントロールすること、先生と一緒に練習すること、そのすべての「空間」が自信になりました。そうやって練習して、いつしか30秒に時間が伸びたとき、誰よりも誇らしい顔をしていたそうです。研究によれば、テストに対する不安やADHDの特徴と思われる行動が、マインドフルネスを実施することで少なくなることが知られています (Napoliほか、2005)。

こうしたことを聞くと、マインドフルネスを用いると子どもたちは静かになる、と期待するかもしれません。私も、魔法のようなものだととらえていた時期がありました。けれど、長く練習すればするほど、「落ち着く」という