

「今、この瞬間」に意識を向けてみましょう

みなさん、こんにちは！
第9回「こころのおたより」では、『マインドフルネス』について取り上げようと思います。

みなさんは普段、どんなことを考えていますか？



いろんな考えや気持ちが、心をざわつかせてはいませんか？
「体」はここにあるはずなのに、「心」ここにあらざる状態——。

マインドフルネスとは……

「今、この瞬間」の自分の体験に気づき、「あるがまま」を受け止めて、「手放せる」ようになるための心のトレーニングです。

まずは、「今」の自分を観察してみましょう！

「今、この瞬間」のあなたは、
どんなことを考えたり、感じたりしていますか？

- 今、頭に浮かんでいる「おしゃべり」は、どんなものでしょうか？
- 気分や感情は？
- 呼吸をしたとき、肺はどのように動いていますか？心臓の鼓動は？
- 衣服や空気に触れている肌の感覚は？



当院では、集団療法のグループとして、木曜日の午前中に『マインドフルネス』を行っています。

気づきを促して、自分を観察しやすくなるための方法を、いろいろ学んでみませんか？

興味のある方は、お気軽に医師までご相談ください！

