

ぞうさんニュース



マインドフルネスとは？

リラックスしているときには、脳波上α波が見られ、緊張しているとβ波が現れます。禅の境地ではα波が増加した状態であると考えられています。しかし緊張状態でもない、α波の見られるリラックス状態でもない、第3の心的状態といわれているのが、マインドフルネス瞑想です。

マインドフルネス瞑想

今その瞬間への意識の集中を身に付けること、思考・感情・身体に起きていることを観察することで、物事に対する自身の無益な反応の在り方を理解し制御することです。

頭に浮かんできた考えや感情に捉われることなく、それはそれとして受け止めて整理する、無理に打ち消すことや忘れようとする必要はなく、仕方がないとスルーする。瞑想状態へ戻ることを繰り返します。

基本的な取り組み方法

1. 足が楽なように座ります。あぐらでもよい。両手の平を上に向け、おへその前で組みます。座禅のスタイルに近いですね。
2. 中心対象に意識を集中する。中心対象は身体機能にするとわかりやすいです。呼吸運動を対象とします。ゆっくりと深呼吸を繰り返し、吸気時にはおなかふくれ、呼気時にはへこむことに意識を集中します。大人の女性は腹式呼吸が苦手ですが、意識するとできるでしょう。
3. 思い浮かんでくる雑念、思考にラベルを付ける。体がかゆければ「かゆみ」、昨日の苦い思い出であれば「失敗」などと。
4. 理由を付けられる内容であれば、「〇〇だから仕方がない」と深追いせず、無理に忘れようとせず、あるがままを受け入れて、呼吸への集中に戻る。これをはじめ10分間くらいから次第に長くしていくそうです。

子どもでは、思春期の入る前位からできるかもしれませんが。自己認知と自己モニタリングを獲得する一つの方法にもなりますよね。

スポーツ(長距離ランナーなど)、吹奏を要する楽器演奏や歌う場合、喘息発作時のなど呼吸法を意識するチャンスは、日常にもあります。一度ご自分の体の中の動きに意識を集中してみてください。

3月の親子サークルの予定

みかん(月曜日)	1日	8日	22日
いちご(火曜日)	2日	9日	23日
自由サークル	5日	19日	26日 29日 30日
サークルお休み	12日	15日	16日



〈サークルイベント〉

- ☆3/19(金) みそづくり体験 申し込み〆切 16日(火)
場所:東長島公民館 10時はじまり
河村こうじ屋さん指導のもとおいしいお味噌を作ります。
- ☆3/26日(金) いちご狩り 申し込み〆切 23日(火)
場所:志子の久保農園 現地集合・解散
- ☆3/23(火) お誕生会 ジャグリングを見てもらいます(^_^)

3月の休日診療当番医

休日当番
3/7(日)
21(日)

	尾鷲市	紀北町
3/7(日)		かとう小児科
14(日)	尾鷲総合病院 9時~17時	尾鷲総合病院
20(土)		尾鷲総合病院
21(日)	TEL必要	かとう小児科
28(日)		尾鷲総合病院

