

マインドフルネスを意識した呼吸法で 「ストレスを感じない自分」 になろう!

ドクターズコンテンツシリーズ #63

はじめに

忙しい現代社会においていかにストレスを感じないかということが求められる中、注目されているのがマインドフルネスです。
マインドフルネスをはじめる方法はいくつかありますが、今回特におすすめするのが「呼吸法」です。
無理なく続けられる呼吸法を毎日の習慣に取り入れて、「ストレスを感じない自分」になりましょう。



Doctor

いのうえ内科
脳神経クリニック

いのうえ けん
井上 健 先生

マインドフルネスとは「何も考えないが集中している」状態

英語の mindful (マインドフル) には、「気付く」という意味があります。そこから転じてマインドフルネスは、頭の中を空っぽにして無の状態を作っていくことにより、瞑想に近い状態になり、脳の中を集中させ雑念を取ることを指します。

ただぼんやりするのではなく、ある対象に注意を向ける。「何も考えないが集中している状態」だとイメージしてください。



比較的に始めやすい「呼吸法」

マインドフルネスを実践するには、瞑想、ヨガ、呼吸法などの方法があります。瞑想、ヨガ、呼吸法のうち、瞑想は習得するのが困難で、普通の方にはなかなか実践するのが難しいものです。

初めてマインドフルネスにチャレンジするという方におすすめするのは、「呼吸法」です。呼吸法を実践する場合は、自分が吸う時間に対して、吐くときは倍ぐらいの時間をかけて吐くとよいでしょう。

呼吸法のポイントは、毎日同じ時間にやること

一番よいのは朝の時間です。
朝起きてすぐや、一日の活動を始める前に行うとよいでしょう。朝はたいていバタバタしていて、朝の時間にリラックスするということはあまりないと思います。
だからこそ、そういった忙しい朝の時間にマインドフルネスを意識した呼吸法に集中して疲れた脳を休ませ、ストレスを取り除くことが大切です。



また、ひとつの習慣として続けて生活習慣の改善につなげることが理想です。こういった習慣を長続きさせるためには「8割、9割できればよい」という考え方を持つとよいでしょう。

自分にとってやりやすい呼吸法を見つけよう

呼吸法はさまざまなやり方があります。どの方法でもよいですが、いかに自分がリラックスできるかということが大切です。

おすすめの呼吸法

おすすめは、5秒間で息を吸って、5秒間息を止め、10秒間で息を吐く、という方法です。



● 仰向けに寝た状態で行いましょう

呼吸法を実践しているときは「迷走神経反射」により血圧の低下や脈拍の減少が発生し意識が遠のいてしまうことがありますので、立つて行うのは危険です。椅子に座るか、横になった状態で行うようにしましょう。座って行う場合も、意識が遠のいてきた場合はすぐ横になるようにしましょう。

● 無理なく続けられる時間行いましょう

自分の生活スタイルに合わせて自由に決めて問題ありません。忙しい方は数十秒でも、時間がある方は1時間続けてもよいでしょう。おすすめは3~5分です。

💡 なかなか集中できない時は

呼吸法で緊張を和らげ、マインドフルネスの状態になれているかどうかは、雑念が出てくるかどうかで判断できます。どうしても雑念が出てしまう場合は、雑念が出てくるたびに「雑念、雑念」とつぶやいて消していくという方法もあります。

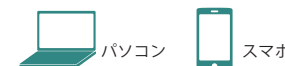
また、音を取り入れるのもひとつの方法です。山で鳥が鳴いているのを聞いてリラックスできた時などに、それを3分程度録音しておいて、呼吸法を行うときに聴くとよいでしょう。アプリや動画サイトなどにある自然の音を利用することもできます。

この他にも...

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」
サイトでは様々な症例をご紹介します。

- マインドフルネスと脳内物質の関係
- 呼吸法を習慣にして日頃のストレスも回避
- 呼吸法を無理なく続けるために
など掲載中!

アイチケット広場



<https://park.paa.jp/>