

教職員メンタルヘルス通信

Vol.54 2021年9月発行

こんにちは。教職員メンタルヘルス相談センターです。この通信では、皆さんのこころの健康に役立つ情報をお届けします。

よろしく
お願いします!



今回の通信のテーマは「マインドフルネス」です。

夏休みも終わり、二学期が始まりましたね。二学期は行事も多く、複数作業（マルチタスク）に追われていませんか？「〇〇しながら△△をする」というマルチタスクは、一見、効率的に見えますが、実は、仕事の満足度の低下や人間関係の悪化、記憶の悪化などが指摘されています。また、心もマルチタスクな状態に陥りがちです。私たちは、過去に起こった出来事を後悔したり、将来が不安になったり、「心ここにあらず（自動操縦モード）」になりやすいのです。そこで、マインドフルネスという考え方をご紹介します。



はじめに

マインドフルネスとは、「**今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれない状態で、ただ観ること**」と定義されています。ここでいう『観る』とは、見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れる、さらにそれらによって生じる心の働きも観る、という意味です（日本マインドフルネス学会より）。マインドフルネスは、アップル創設者のスティーブ・ジョブズ、マイクロソフト創業者のビル・ゲイツをはじめとした著名人や大企業が実践していることで知られ、世界的に流行しています。ストレス軽減や集中力の強化に効果があると言われています。

いま、ここの感覚！

気づくことの大切さ



マインドフルネスとは具体的にどのような状態でしょうか。例えば、仕事でミスをしてしまい、落ち込んでいたとしましょう。ここで、自分の落ち込みを客観視できなければ、それは次第にイライラした気持ちに変化し、周囲に八つ当たりをしてしまうかもしれません。つまり、自分自身がネガティブな感情や思考に支配され続けてしまうのです。しかし、自分の心の状態に「**気づく=観る**」ことができれば、「ミスを挽回するためにやれることをやろう」、「少し気分転換をしてみよう」などと冷静に考えることができます。つまり、マインドフルネスで大事なことは『気づく』ということです。それにより、ネガティブな感情や思考に休止符を打つようなイメージです。**気づきを得ることで意識を『今』に集中できるのです。**

実践

1日10秒のマインドフルネス



マインドフルネスの状態に達する手段として、瞑想があります。しかし、「忙しい日々の中で、瞑想をする時間がない…」とお考えの方も多いと思います。

そこで、今回は、1日**10秒**でできるマインドフルネスをご紹介します。

呼吸によって動いているお腹や胸の動きに注目してみてください。息を吸えば、膨らみ、息を吐けばへこむ。ほかのことを考えずにその動きを感じてみましょう。呼吸によってお腹や胸が動いていると感じることは、立派な『今、ここ』の意識です。それを感じているとき、きっと何も考えず、そのことに集中している状態です。もし、雑念が浮かんできたら、「ああ、今他のことを考えてたな」と、ありのままを認めて、再び呼吸に意識を戻しましょう。こうして、マインドフルネスな10秒を連続させるのです。例えば、立っている時、座っている時、歩いている時、食事をしている時もそのことにただただ集中してみましょう。イライラした時、不安な時、やる気のおきない時、様々な場面で実践してみるといいですね。

(1日10秒のマインドフルネス 藤井英雄)

10秒を大切に、今を生きる自分に立ち返りましょう！



<オンライン面談も受け付けています>

フィジカルディスタンスを保ちながら、皆様のご相談に対応できるようにオンライン面談の受付を開始しています。教職員の皆さまの心に寄り添う対応を心がけてお話を聴きたいです。詳しくは公立共済のHPをご覧ください。



【教職員メンタルヘルス通信の配信について】

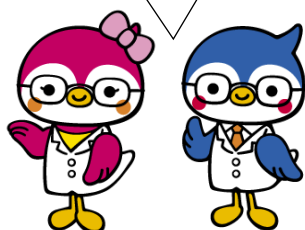
公立学校共済組合兵庫支部のホームページから「教職員メンタルヘルス通信」のバックナンバーをご覧いただけます。
<https://www.hyogo-c.ed.jp/~fukuri-bo/mentalhelthhome.html>



教職員メンタルヘルス相談センター

臨床心理士が、こころの健康に関して、電話、面接、メール等による相談を受け付けています。なお、面接(Webexのオンライン面接)をご希望の場合は、予約が必要です。

お気軽にご利用ください



相談用電話:0120-165-565 (フリーダイヤル)

相談用メールアドレス:mental_soudan@pref.hyogo.lg.jp

受付:月曜日~金曜日 9:00~17:00 (土日祝:お休み)

センター所在地:兵庫県庁1号館別館

発行元:公立学校共済組合兵庫支部 教職員メンタルヘルス相談センター