

保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室

令和6年3月号

がんばり
ました!



3月となり、今年度も残り僅かとなりました。

1年間、大変お疲れ様でした。

この1年間を乗り切ることのできた自分を褒めてくださいね。

4月からは、進級やクラス替え等で環境が変化します。新しい環境に向かうことができるよう、自分の生活習慣を改めて見直し、「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの良い食事」を心掛けていきましょうね。

マインドフルネス瞑想について



4月からの環境の変化に対し、緊張や不安を感じている人もいます。

緊張や不安を和らげる方法のひとつとして「マインドフルネス瞑想」をご紹介します！

【マインドフルネス瞑想とは？】

〈マインドフルネス〉

過去や未来のことなどにとらわれず、「今」の瞬間に注意を向けている状態

〈瞑想〉

心を静めることで無心になったり、何か心に集中させたりすること

「瞑想」を行うことで、心を「今」の瞬間に向けさせることをマインドフルネス瞑想と言います。

【マインドフルネス瞑想の効果】

〈身体面〉

免疫力の改善・血圧低下・
不眠の改善など

〈脳機能面〉

集中力や記憶力の向上・
作業処理スピードの向上など

〈精神面〉

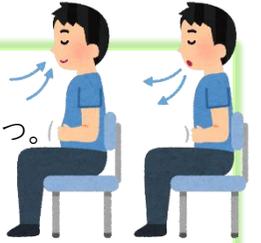
緊張や不安の緩和・
ストレス耐性の向上など

【マインドフルネス瞑想の方法】

色々な方法がありますが、今回は2つの方法をご紹介します。

* 深呼吸瞑想 *

- ① 背筋を伸ばして椅子に座る、もしくは肩幅程度に足を広げて安定して立つ。
- ② 目を閉じて、お腹に両手を当てる。
- ③ 鼻から静かに息を吸い込む。
 - ※ お腹の皮膚や筋肉がゆっくりとふくらんでいく感覚や、ふくらんだお腹で両手のひらが押されていく感覚などをしっかりと感じる。
- ④ お腹がふくらみきったら、今度はゆっくりと息を吐き出していく。
 - ※ お腹がへこんでいく感覚を手のひらやお腹でしっかりと感じる。
- ⑤ 5~10分程度、感覚を研ぎ澄ませながら深呼吸を続ける。
 - ※ 雑念（「さっき外で音がしたけど、何の音かな？」など）が生じたら、呼吸に意識を戻すように努める。
- ⑥ 時間が経ったら、呼吸だけに集中させていた意識を、少しずつ自分そのものに戻していく。
- ⑦ 自分自身に意識が集中できたら、ゆっくりと目を開ける。



* イーティング瞑想 *

- ① 目の前にある食べ物を、まるで初めて見る食べ物かのように色や形などをじっくりと眺める。
- ② 食べ物の香りを嗅ぐ。
- ③ 口にゆっくりと運び、唇に触れた感覚を感じる。
- ④ 口の中に食べ物を入れ、すぐにかまずに、舌などで食べ物の質感や香りが口の中に広がっていくことを感じる。
- ⑤ できるだけゆっくりと食べ物をかみながら、食感や味の変化を感じる。

！！ マインドフルネス瞑想を行う時の注意点 ！！

- 瞑想を行う目的をしっかりと持つ。（「頭をすっきりさせたい」「不安を和らげたい」など）
- 瞑想中は眠らない。
- 瞑想中に雑念が生じたら、受け止めた上で流す。
- 自己流でやらない。

