さんぽ保健師コラム

（２０１９年　神無月号）

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。
沖縄では１０月～１１月ころに風の気配が変わり、涼しい北風が吹き渡ります。暑い季節に終わりを告げる北寄りの季節風、「新北風（ミーニシ）」です。毎年１０月初旬に「ミーニシ」が吹くと言われています。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますで、ゆっくり休養をとって体調にお気を付けくださいね。

　皆さんは「マインドフルネス」という言葉を聞いたことがありますか？私はここ最近マインドフルネスの研修を受ける機会があり、その効果を感じることがありましたのでご紹介します。
「マインドフルネス」とは「気づきの心」という意味で、「今この瞬間」を大切にする生き方です。
実際には自分の「呼吸」に意識を向けるマインドフルネス瞑想を実践します。
「今ここ」での経験に評価や判断を加えることなく、意図的に注意を向ける「心のトレーニング」として実践することで習得していきます。
世界的にも有名な企業である「アップル」や「Google」でも社員研修の一つに「マインドフルネス」を積極的に取り入れています。なぜ大企業が積極的に取り入れているのか、それは「マインドフルネス」の効果を知って納得しました。
その効果とは、①集中力が高まる　②ストレスが軽減される　③思考が整理され様々な能力が発揮される　④自律神経が整いよく眠れるようになる　等です。
なるほど「マインドフルネス」を会社ぐるみで取り組むことは、労働者の健康の保持増進と会社の生産性の向上という双方の効果に繋がるんですね。
それでは「マインドフルネス瞑想」の方法をご紹介します。立っていても座っていても良いので、まずは姿勢を正して、自分の呼吸に意識を集中します。肩の力を抜き、目は軽く閉じるか薄目を開けてどこか一点を見つめてリラックスします。
そして「鼻から息を吸って、口からゆっくりと息を吐く」ただこれを繰り返すだけです。
私がマインドフルネス瞑想を実践して、自分の呼吸に意識を向けるとずいぶん呼吸が浅く早くなっていたことに気がつきました。普段忙しくしていると、自分の行動に意識を向けることや、ゆっくり呼吸をすることも忘れてしまいがちです。
そして毎日５分間のマインドフルネス瞑想を実践したら、ゆっくりとした深い呼吸の気持ち良さとリラックス効果を実感しましたよ。また瞑想中は次々と雑念が頭に浮かんでくることにも気づかされます。その雑念も「良い」「悪い」を判断することなく、雑念が浮かんでは消えるのを繰り返しながら何度も呼吸に集中していきます。これを繰り返すと考えてもどうしようもない事柄を手放すことが出来て、頭の中がすっきりクリアになるのを感じました。これは私自身の個人的な効果・体験ですので、ぜひ皆さんもご自身で体験してみてください。当センターでも「産業保健研修・後期」で「マインドフルネスヨガ」を企画しております。https://www.okinawas.johas.go.jp/seminar3/index.cgi?mode=list&pline=9
ヨガを通して知るマインドフルネス、ぜひご参加くださいね。

（沖縄産業保健総合支援センター　産業保健専門職　千葉　千尋）