



littlehenrabi/iStock/Thinkstock

1 分間瞑想法



著者：吉田 昌生

定価：1,512 円

単行本：216 ページ

出版社：フォレスト出版
(2016/11/1)

評点 (5 点満点)

総合	革新性	明瞭性	応用性
3.8	3.5	4.0	4.0

■ 要約者レビュー

「ついマイナスなことばかり考えてしまう」、「集中力がすぐに切れる」、「最近疲れやすい」、「将来に対する漠然とした不安が頭をよぎる」。一つでも当てはまる人は、本書を開いてみてほしい。

グーグルやアップル、マッキンゼーなどの世界の有名企業や経営者、ミランダ・カーのような一流モデル、イチローやジョコビッチなどのトップアスリートがこぞって実践している「瞑想」。とりわけ、心理学や脳科学を取り入れて、「今、ここ」に意識を集中させる「マインドフルネス瞑想」は、心身を整える効果が高いとして注目を集めている。

瞑想をするとどんな効果があるのか。まずは集中力が上がり、感情のコントロールがうまくなる。さらには自律神経が整い、痩せやすくなり、ストレスが軽減されていく。思考のスピードと質が向上し、ポジティブで幸福感の高い生活を送れる。まさにいいことづくめだ。

「瞑想を生活に取り入れてみたいが、10分、20分と瞑想を続けるのは無理」、「雑念ばかりが浮かんできてくるので挫折してしまった」。そんな人にこそお薦めしたい瞑想の入門編が『1分間瞑想法』だ。「たった1分でも効果が得られるの？」と懐疑的な人も、本書を読んで毎日実践していくことで、みるみるその効果を体感するにちがいない。なぜなら瞑想によってマイ

ンドフルネスな状態を生み出し、その効果を十二分に味わうには、瞑想の習慣を継続することが大事だからだ。続けやすさを何よりも重視した本書で、瞑想の世界を存分にお楽しみあれ。(松尾 美里)

■ 本書の要点

- 瞑想によって心身が調和し、不要な感情を手放して日々の幸福度を高められる。この効果を得るには「1日1分」でいいので瞑想を習慣化することが肝となる。
- より深く瞑想するには、調身（姿勢を整える）、調息（呼吸を整える）、調心（心を整える）の3つを意識するとよい。
- 瞑想で「今、ここ」に100%集中するマインドフルネスの状態になると、「気づく力」が養われて、感情に振り回されることが減る。

要約本文

【必読ポイント】 1分間瞑想法の基本

瞑想で得られるメリットとは？

瞑想をすると、心が落ち着いて、心身が調和していく。感情に振り回されることが減り、不要になったモノや人間関係を手

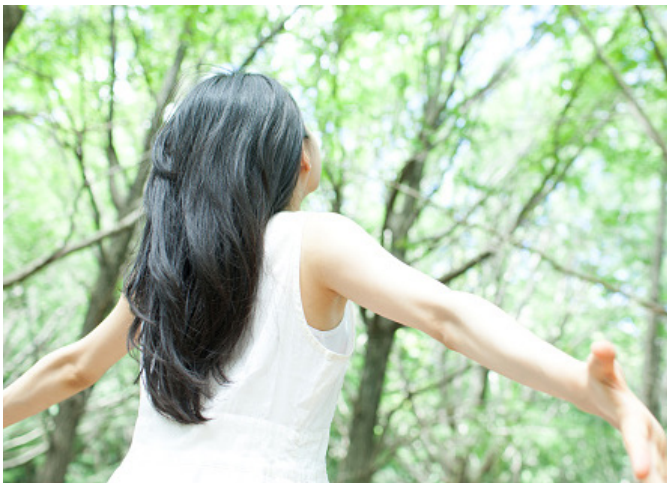
放し、より自分らしく生きられるようになるため、日々の幸福度も高まっていく。こうして内面が満たされることで、本来の美しさが外に現れるようになり、表情や振る舞いも輝きを増していく。

そのほか、瞑想はさまざまな効果をもたらしてくれる。具体的には、物事の受け止め方が前

向きになるためストレスが減る、心身が安定し免疫機能が上がって健康になる、頭の中が静まり、本来の願望に気づきやすくなり、イメージの力で願いが叶えやすくなる、自律神経のバランスがとれて睡眠の質が向上する、雑念が静まり、集中力が高まる、といった点だ。このように、瞑想で得られるメリットは計り知れない。

瞑想を「習慣化」させる2

ただし、瞑想の効果を享受す



violet-blue/iStock/Thinkstock

るには「習慣化」が不可欠となる。瞑想は「姿勢を正し、呼吸を整える」という、いたってシンプルな行動だ。さらには、慣れると気持ちよさが増すので、非常に習慣化しやすい。とはいえ最初はなかなか集中できないかもしれない。

そこで著者は「1日1分」の習慣化を提案する。もう少し長くやりたいと思えば、10分、20分と引き延ばせばいい。瞑想は筋トレと同じで、毎日くり返すことで集中力が長続きするようになる。

習慣化のコツは、ルールをつくること、ルールを守ることの2つである。瞑想を行う時間と場所を決めて、毎日それを守るのである。著者のおすすすめは、朝起きて自室でやるという方法だ。決めた時間と場所に行っていくと、歯磨きをするように日常生活に溶け込んでいく。

調身、調息、調心の3つを意識する

より深く瞑想するには、調身（姿勢を整える）、調息（呼吸を整える）、調心（心を整える）の3つを意識するとよい。心と背筋は密接につながっているため、背筋をまっすぐに伸ばすと、体内のエネルギーの循環が良くなり、呼吸がしやすくなっていく。座り方は胡坐でも正座でもいいし、椅子を使ってもかまわない。立っていても仰向けでもいいので、安定して快適な状態であることがポイントとなる。

また、基本は鼻呼吸が望ましく、緊張を抜いて、ゆっくり息を吐くことを意識したい。吐く息が副交感神経とつながっているため、自然と心が落ち着いてくる。最後は、呼吸の感覚に意識を向け、お腹がふくらんだり縮んだりするのを観察していく。すると、心が整い、マインドフルネスな状態が保たれるのである。

気づく力を高める1分間瞑想法

マインドフルネスで「気づき」を促す

マインドフルネスとは、「今、ここ」という瞬間に常に意識を向けて、あるがままに観察する「気づきのトレーニング」である。人間はつい無意識に、「今」ではなく過去や未来に思いを馳せ、目の前のことに評価や判断を加えがちだ。しかし、身体感覚や未来への期待、過去への

後悔といった無自覚のものを意識化していくことで、「気づく力（アウェアネス）」が高まっていく。

瞑想を続けていくと、内面で起きていくことに「気づく力」が養われていく。この力が高まると、うつの改善や幸福の実感といった精神的に良い効果が生じる。なぜなら、自動的に湧いてくるネガティブな思考や感情のパターンを、少し離れたところから俯瞰できるからだ。すると、自分の思考に自覚的になり、感情に振り回されることが激減するだろう。

「無になろう」と思わなく「無にたい」と思わなく

瞑想というと、雑念が湧いてくるのはダメだと思いついて入る人も少なくない。しかし、マインドフルネスの目的は「気づく」ことである。感覚に集中し、集中が途切れたら再び集中に戻るといったのをくり返すことで、それが脳への良い「負荷」となり、脳が鍛えられていく。「無

になろう」と躍起になる必要はない。

このように、瞑想で「今、ここ」に100%集中するとき、頭の中が空っぽになって、大事なものに没頭した状態になる。このときこそ集中力が最大限発揮され、思考がクリアになり、幸せを感じやすくなるのだ。

思考を整える1分間瞑想法

人間の幸福度の40%は「小さな行動」で変わる

人の幸福について研究するポジティブ心理学では、「人間の幸福度のうち、50%は遺伝子によって、10%は家庭や仕事の環境、経済的な状況といった外部要因によって決まる。残り40%は自分の行動やあり方が規定する」という。つまり、人に親切的な行いをする、感謝するといった小さな習慣を意識するだけで、幸福度は大いに変わるといえる。

では、心の内側を満たし、幸福度を高める習慣とは何なのか。まず心がけたいのは、幸福



rilueda/iStock/Thinkstock

度を下げる習慣を手放すことである。それは、過去の出来事を何度も頭の中で再生させて、マインスの気分を味わう「反芻」と、自信をなくするような思考をする「自分責め」の2つだ。

反芻をなくし、「今、ここ」の現実を意識を引き戻す

人間の脳は、未来や過去について妄想するのが得意で、「今」とどまるのが苦手という性質を持つ。例えば「上司に嫌なことを言われた」という過去の記憶を再生することで、不快な感覚や感情が湧き起こり、あたかも今体験している現実のように、怒りや不安を感じてしまう。つまり、頭の中にしかない「妄想」に振り回されている。

こうした状況を防ぐには、呼吸の感覚に意識を向けることが肝要だ。「今、ここ」の現実を意識を引き戻すことで、「反芻」する癖が和らいでいくだろう。

自分を責める自分に気づき、受容する

心には「ある」ものより「ない」

ものに注目する性質がある。そのため、「自分責め」が癖になっている人は、ますますネガティブ思考に陥りやすい。負のループを断ち切るには、「自分が自分を責めている」ことに「気づく」ことが先決だ。自分を裁こうとする自分のことを、ありのまま受容すれば、ネガティブなサイクルが緩んでいく。

次に意識したいのは、「口ぐせ」を前向きなものに変えていくことである。脳は自分の発した言葉を「自分の考え」として認識し、そのフィードバック機能が自分の思い込みや性格を形成していく。だからこそ、脳内の思考や日々使っている言葉は、前向きなものに言い換えることは、なりたいた自分をつくるうえで欠かせない。自分や他人を批判するような思考、雑念を手放し、「幸せだな」、「ついてるな」といった言葉を意識的につぶやくことで、確実に思考が変わっていく。

感情を整える1分間瞑想法 感情の「ラベル」をはがして、貼り直す

人間の思考と感情は深くつながっている。何を考えるかで、気分も身体の状態も変わる。ネガティブな偏った思考に気づき、それを手放せるようになれば、ストレスが軽減され、焦りやイライラ、緊張といった不要な感情をも取り除くことができるのだ。

不要な感情を手放す一歩は、

自分の気分や気づいている状態を言葉で確認する「ラベリング」である。まるでラベルを貼るように感情を対象化すると、その感情から距離をとって、観察者になれる。そのうえで、感情のラベルをはがして貼り直すのだ。

例えば忘れ物をして「最悪！」と思ったことに気づいたら、「最悪って思ったけど本当？」と心の中でつぶやいてみる。すると、無意識に浮かんできたネガティブな自動思考をうのみにせず、より合理的に自らの思考を選択し、気持ち切り替えられるようになる。

自分の内側で起きていることを理解するには、感情のボキャブラリーを増やすことが有効だ。「なんだかむかつく」という感情を、「イライラするし、がっかりしているなあ」というように、より明確に自覚すると、自己理解が深まり、自然と心が静まっていく。その中で、自分がよく感じるネガティブな感情



ChristianChan/iStock/Thinkstock

のうち、とくに減らしたいものを3つ決めておく。そして、その感情が沸き起こってきたときに、「今、〇〇を感じている」とラベリングするのだ。まるで親友の相談に乗っているかのように「そこまで感じなくてもいいんじゃない？」と自分自身に伝えることで、意識の向け方を変えられるだろう。

書「ただで感情が整う」 「ジャーナリングメソッド」

ネガティブな思考や感情をもたらす問題を解決するにはどうしたらいいか。著者がお薦めする方法は、ネガティブな思考を書きだす瞑想法「ジャーナリング」である。

ジャーナリングは次の5つのステップからなる。ステップ1は、脳内の声を思いつく限り紙に書きだすことである。悩みを素直に書きだすことで、問題の全体像が「見える化」され、漠然とした不安や堂々巡りが静まっていく。

次のステップ2は視点を変え

て、第三者の立場に立つことだ。例えば「あの上司が嫌いだ。心が狭い」と思っていたとする。では、本当にそうなのかと、今直面している問題を乗り越えた自分になったつもりで現状を見つめてみるのだ。

視点を変えるときポイント
は、物事の肯定的な側面を探ることである。「この出来事から何を学べるか」を問いかけたり、尊敬する人になりきって「あの



anyaberkut/iStock/Thinkstock

とらえられるようになっていくはずだ。

ステップ3では、問題と解決策を論理的に考えていく。これらが明確になると、不安が増大するのを阻止できる。次のステップ4では、書き出した解決策を実際にやっているところをイメージしていく。そして、イメージした解決策を実行に移すのがステップ5だ。ポイントは、行動するときに「今できること」に専念するという点である。

環境と人間関係を整える1分 間瞑想法

部屋と心のエントロピーを小さくする

瞑想するときは、整理整頓されたキレイな場所で行ったほうが、格段に集中力が高まる。散らかっていると、無意識レベルでそれらに気をとられてしまう。そのため、自分のいる空間から、「わからない情報量」を減らすことが必要となる。こうした「わからない情報量」は、乱雑さや無秩序の度合いを示す

「エントロピー」と呼ばれる。部屋を片づけて、秩序ある状態にすれば、エントロピーが小さくなり、エネルギー効率や生産性も高まっていく。

同様に、心のエントロピーを小さくすることで、偏った思考を手放し、脳内が整理されていく。その結果、迷いがなくなり、すでにある内側の幸せや知恵、創造性とながりがやすくなるのだ。

一読の薦め…著者は、瞑想の

効果として「自分がそのままで満ち足りた存在であることに気づけるし、心の平安、喜び、『今、ここ』の内側の幸せとつながることができる」という点を挙げている。

本書には瞑想法を実践する際のポイントと図がコンパクトにまとまっているので、それらを実際に体験、継続し、瞑想の威力を実感していつてほしい。同時に、「今、ここを大切に生きる」という考え方が、読者の心の琴線にふれれば幸いである。

著者情報…

吉田 昌生（よしだ まさお）

ヨガ・瞑想講師。YOGA

BEING 真鶴代表。

日本ヨーガ瞑想協会 綿本

ヨーガスタジオ講師。

20代前半で精神的な不調和を経験したのをきっかけに、理想的な心と身体のある方を瞑想、ヨガ、心理学などを通して研究する。インドをはじめ35カ国以上を巡り、様々な文化に触れながら各地の瞑想やヨガを実践する。

現在、神奈川、東京を中心に、ワークショップやセミナー、瞑想・ヨガクラスを指導。ヴィンヤサヨガ、ラージャヨガ、ハタヨガ、陰ヨガなど、アクティブなタイプのYOGAから静かな動きの少ないYOGAまで、すべての姿勢、動作、呼吸を瞑想として捉えた「マインドフルネス」をベースにしたヨガクラスを指導している。

著書に『1日10分で自分を浄化する方法 マインドフルネス

瞑想入門』『外資系エリートが実践する100%集中できてストレスをためない脳の鍛え方』（ともにWAVE出版）などがある。

Copyright © 2017 Flier Inc. All Rights Reserved.

本文およびデータ等の著作権を含む知的所有権は株式会社フライヤーに帰属し、事前に株式会社フライヤーへの書面による承諾を得ることなく本資料およびその複製物に修正・加工することは堅く禁じられています。また、本資料およびその複製物を送信、複製および配布・譲渡することは堅く禁じられています。