

# ほけんだより

No.5

どんな夏休みでしたか。

今回の内容は、—マインドフルネスと掃除— です。



『マインドフルネス』という言葉は、直訳すると「心が満たされている」状態のこととて、“今、この瞬間に意識を集中させる”という考えをベースにした新たな瞑想法として知られています。マインドフルネス・ストレス低減法の開発者であるJ.カバットジン博士は、「マインドフルネスとは“今この瞬間”に善悪の判断や評価を加えず、意図的に注意を向けること」と定義しています。つまり無意識のうちに根付いてしまっている「〇〇はこうあるべき」とか、「～すべき」といった自分の価値観や固定概念に縛られず、「今、この瞬間」だけに意識を集中させるということです。

人間は過去や未来に目を向けて、不安や恐れを抱くという特徴があります。マインドフルネスのエクササイズを実践することによって、そうした余計な考えを取り除き、幸福感や充足感を高めて自分の心をコントロールできるようになると言われています。心の中から不安や恐れがなくなり、頭の中をリセットしてすっきりした状態になると、様々なシーンで最高のパフォーマンスを発揮しやすくなります。



マインドフルネスは、座って瞑想を行うことを基本としていますが、「今」という瞬間に集中することができれば、日常でも気軽に実践することができます。その際は、「五感を活用すること」「雑念が浮かんできたら“無”になろうとせず、“今、自分はこういうことを考えているな”と気づき、ありのままを観察すること」がポイントです。

本日は、朝に掃除があります。掃除は、マインドフルネスの実践になります。床やトイレなど“掃除をする対象”に意識を集中させ、ほうきやモップなどの感触に注意を払い、さらに掃除をしている時の姿勢など、自分の状態にも意識を向けます。五感を通して「今」という瞬間に集中することで、幸福感や充足感を高め、自分の心をコントロールでき、結果として、自己理解、自己成長とつながっていきます。



掃除は動くマインドフルネス