

まなびチョイスセミナー Labocafe Vol.6 「まなびをトコトン楽しもう♪」

第3回目「トコトン 心スッキリ♪マインドフルネスって知ってる？」（11月10日開催）

20～40歳代の方を対象に、“学び”と“出会い”の場を提供してきたLabocafe(ラボカフェ)も、今年で6年目。

今回は「まなびをトコトン楽しもう♪」と題し、3講座ずつ2部仕立てで開催しています。

新しいことにチャレンジする時の“ドキドキ”を“ワクワク”に変えながら、参加された皆さんが、まなびをトコトン楽しむ様子を順次レポートしていきます♪

チラシは [こちら](#) (1416KB; PDFファイル)



講師：山下 あきこさん【株式会社マインドフルヘルス代表取締役】

講師の山下さんは、主に健康づくりに関するセミナーを企業や一般向けに行い、行動変容を促すスキルと知識を提供されています。その他にもマインドフル健康指導士の育成や、マインドフルネスVRを楽しめるスマートフォンアプリの開発・配信、また、森林セラピーやウォーキングとマインドフルネスを組み合わせたイベント開催など、常に新しい形でマインドフルネスを発信されている山下さんから、どんなお話が聞けるのでしょうか♪



医学博士でもある山下さんは、もともと高齢者の医療がしたくて、神経内科の道を選ばれたそうです。

医療を続ける中で「人は、元気なうちに不調に気づき、体を整える技術を身につければ、重症化するのを防げるかもしれない」と思い、自らマインドフルネスの術を学んで、皆さんに伝えるようになったそうです。

アイスブレイク

まず山下さんは、参加者の皆さんの緊張を解きほぐすためと、マインドフルネスへの認識度チェックのために「じゃんけん」を使ったゲームをされました。

マインドフルネスを『知っている・実践している』がグー、『少し知っている』がチョキ、『全然よく分からない』がパーで、みんなで一斉にじゃんけんポン！すると、ほとんどの参加者がグーとチョキという結果に！

山下さんの「皆さんの関心の高さに、俄然やる気が出てきました！」との言葉に、会場では笑いが起き、一気に和やかな雰囲気になりました。



ワークショップ

現代社会では、人の脳はマルチタスク（いくつもの作業を一度にこなす）状態が多く、切り替えの作業にエネルギーを使うため脳が疲れやすくなり、体調を崩すことにもつながっているそうです。

近年マインドフルネスに注目が集まっているのは、脳のエネルギーを節約して、脳の疲れをセーブできるからだそうです。

マインドフルネスとは、静かに自分の内面に意識を向け、「今ここ」で起きていることを感じることに。

例えば、話を集中して聞く、空や花を見て綺麗だと思う…など、私たちが日常で感じていることもマインドフルネスの一つだそうです。

山下さんは、漠然と食事を取るなど、無意識に通り過ぎていくマインドレスな時間を減らして、「今ここ」で起きていることに意識を向ける時間を増やすことがマインドフルネスをする意義であり、自分らしく幸せに生活していくための大切な要素が詰まっているとも説明されました。1日で脳が変化を起こすわけではなく、大切なのは毎日筋トレのように一呼吸でも繰り返していくことだそうです。

参加されている皆さんは、頷きながら、真剣な表情でメモを取られていました。

基礎知識を学んだ後は、みんなで実際にマインドフルネスの体験です。



● ムーブメント瞑想

椅子から立ち上がり、その場でできる瞑想。

ゆっくり両手を真上に挙げる動作で、指先など、伸びているところに意識を向けることで雑念を開放する。

● 呼吸瞑想

マインドフルネスの基本で、注意力のトレーニングとも言われている。

呼吸することに意識を向け、湧いてくる雑念に気づいたら、それをそっと手放す。

● ボディスキャン

身体の一部一部に意識を向け、変化や感情に気づくマインドフルネス。

感情と距離を置くことができるため、対処が早くなり、落ち着きが早く取り戻せる。

自律神経を整える効果が呼吸瞑想より高く、痛みのコントロールにも応用されている。



● 食べる瞑想

食べる瞑想は、口の中に感覚があるので意識を向けやすく、食事の度に実践することができる。

食べることを丁寧にすることで食べすぎを防げたり、感謝の気持ちや幸福度も上がることが実証されている。

参加者は、実際にミルクチョコレートを食べながらゆっくりと食べてみました。すると、「これまでは無意識に食べていたが、食べることはこんなに多くの感覚を感じていたんですね」と驚きの声が上がっていました。

● ジャーナリング・マインドフルリスニング

自分の思いを可視化して書き出すジャーナリング。相手の話に焦点を当ててじっくり聞くリスニング。

それらを同じテーブルの参加者同士で、ペアを組んでワークを交えながら学びました。

気持ちを明確にして人に話すことはストレス軽減につながるそうで、これを職場などで行うと、風通しのよい職場を作りやすくなるそうです。



最後に、日常での応用の仕方や思いやり瞑想を体験しました。

最初に比べ、皆さんの表情がどんどん穏やかになってきていたのが印象的でした。参加された皆さんは、ワークショップを重ねるごとに感覚が研ぎ澄まされ、心も身体もスッキリとなる時間を過ごせました。

参加者の声（アンケートより抜粋）

- ・実際に行動することで、多くの気づきがありました。自己流とは少し違う呼吸法などが面白かったです。
- ・たくさんの瞑想法を教えていただいたので、これからの生活に役立てようと思いました。
- ・普段自分がどれだけ無意識に、漠然と、丁寧に生きていないかが分かり、ビックリしました。
- ・とても濃い内容でした。もっともっと知りたい！学びたい！と思いました。
- ・食べる瞑想とマインドフルリスニングを実際にやれたのが良かった。マインドフルリスニングができれば、人間関係がうまくいく気がします。
- ・ワークショップ形式で、他の参加者と話す機会があったのも良かったです。

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)



佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

TEL : 0952-26-0011
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

交通アクセス

お問い合わせ

開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分
日曜・祝日：8時30分～17時00分
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日（祝日も含む）
12月29日から翌年1月3日まで

館内フロアマップ



施設利用の手続き



利用料金表



施設利用Q&A

