



コスモス体操

Cosmos Health Clinic



マインドフルネス

うつ病、パニック障害、ストレスに効果的な気づきの瞑想法「マインドフルネス」

■マインドフルネスの効果

- うつ病改善・再発予防
- 不安障害改善
- パニック障害改善
- ストレスに強くなる
- 脳の改善
- 脳の海馬が大きくなる
- 脳の扁桃体が小さくなる
- ストレスに強い脳へ
- 遺伝子の働きを変える

■マインドフルネスの機序

- デフォルトモードネットワークの働きすぎをdiPFC(大脳の司令塔)が抑える
- diPFCが働くことでデフォルトモードネットワークがうまくコントロールされる
- ストレスを感じにくい脳になる
- 頭あの中にいろんな雑念が浮かんで雑念にのみこまれている状態(自分でストレスを作り出してしまふ)から外に出しやすくする練習がマインドフルネス
- マインドフルネスをすることで「気づいて」ストレスの開放につながる
- ストレスで損傷した海馬(灰白質)が大きくなり回復する
- 不安や恐怖に反応する扁桃体が減少しストレスに対する異常な反応が抑えられる
- 病気やストレスに関係している遺伝子(RIPK2)の活動が変わる



■マインドフルネス法 (雑念に気づき、今この瞬間に注意を向ける)

【姿勢】背筋を伸ばして、両肩を結ぶ線がまっすぐになるように座り、目を閉じる

①呼吸に注意を向ける(息を吸うとき「ふくらみ・ふくらみ」 息を吐くとき「縮み・縮み」などを実況すると感じやすくなります)

※呼吸の長さをコントロールしない

②雑念に気づき呼吸に注意を戻す(雑念が浮かんだら「雑念・雑念」とつぶやき、考えを切り上げ、「戻ります」と唱えて、呼吸に注意を戻します。)

マインドフルネス法 本体

★パノラマ的注意(注意のフォーカスを広げて、「今の瞬間」の現実を幅広く捉えるようにしていきます)

③いろいろなものを同時に感じる(足の裏が床につける感じ、お尻のイスにつける感じ、体がスーツ伸びている感じ、まわりの音を感じ、空気の動きを感じながら「ふくらみ・ふくらみ、縮み・縮み」、雑念を気づいたらその辺に漂わせておくようにして(「戻ります」とはせずに)、消えていくのを見届けます。)

④まぶたの裏に注意を向けてそっと目を開けていきます。

※1日、5分～10分程度 「今に戻ってくる」



■マインドフルネス呼吸法

- ①合掌のポーズ。
 - ②鼻からゆっくり4秒で息を吸いながら、合掌した手をそのまま上に押し上げる。
 - ③下腹部に力を込めて、両手を上げたまま7秒息を止める。この時、吸い込んだ息を全身に放散させるイメージをする。
 - ④肺に残っている息を全部はききるようなイメージで両手を広げ、8秒かけてゆっくり腕を下しながら息を吐く。
- ①～④を2～4分ほど、繰り返す。

※デフォルトモードネットワーク: 脳の中で、さまざまな雑念が浮かびそれがストレスを生み出す

※diPFC(前頭葉): 思考や認知などの知的活動のまとめ役、大脳全体の司令塔

※海馬: 記憶や感情のコントロール(ストレスホルモン「コルチゾール」で損傷する)

※扁桃体: 不安や恐怖などのストレスに反応する

※RIPK2: 病気やストレスに関係している遺伝子