

メンタルケア／瞑想めいそうのすすめ

私たちは職場や家庭、学校、隣近所などでの人間関係で神経をすり減らしながら日々生活しています。その際にさまざまな感情が起こっています。例えば「喜び」「悲しみ」「怒り」「驚き」「恐れ」「嫌悪」の6つの基本感情に加え、カリフォルニア大学の研究チームによると27種類に分類できる感情があるとのこと

です。その中のネガティブな感情が積み重なるとストレスがたまり、精神や身体の不調を引き起こすことになります。このようなどきにお勧めするのが瞑想です。

瞑想もいくつかあり、主なものに「サマタ瞑想」と「ヴィパッサナー瞑想」があります。どちらも仏教思想に由来するものでヒンドゥーヨガでも使われており、手軽にできるのが利点です。今回は「ヴィパッサナー瞑想」を紹介します。これは、物事にとらわれないようにするこ

と、欲から離れる、執着しないことをめざしています。「見る」「聴く」「嗅ぐ」「触れる」などを体感すると感情が生じるのが普通です。しかしヴィパッサナー瞑想の場合は、感情を挟まずにありのまま受け取ります。「私は音を聞いている」ではなくただ「音が有る」と考えます。

最初は難しいと感じるかもしれませんが、まずは15分でもいいので、いすや床に座るなどの楽な格好で始めましょう。そして自分の体の感覚や周りの音、匂いなどを感じ、それを客観的に観察します。これ続けて自然にできるようになると清らかなで穏やかな心持ちになりますので、ぜひ一度実践してみてください。

吹田市医師会

すみ
谷

たけ
お

