



子どもの心の健康講座 ③6

今、ここに在ること〜マインドフルネス

新型コロナウイルス感染症の流行によって、子どもたちや周囲の大人が行動制限を要し、普段の生活全てが予測不能な大きな変化を余儀なくされるようになってから、もう2年が過ぎました。また、この間インターネットなどによる情報過多、自然災害やその後々への影響、世界各地で起こり続ける紛争などのネガティブな状況も続いています。こういったストレスの多い状況において、しんどさの矛盾が自分の方へ向けば、疲れやすさや不眠、身体の痛みといった体調不良や、将来への強い不安や意欲の低下、気持ちの落ち込みといった精神的な不調につながるでしょうし、他者や周囲へ矛先が向けば、イライラしたり人間関係のトラブルやいじめといった問題が起これば、ある物事が起きたときに、そのことに対して自分自身がどん

な状態になっているのかわかると、これまでお伝えしていた前向きでオープンでアサーティブな言動をとりやすくなります。自分の気持ちや考え、身体の調子、物事の因果について見つめ直すことができます。他者と共に冷静に前向きに行動していく力は、現代のように情報量が非常に多く、変化が激しく、複雑で不確実、あいまいさや多様さを受け入れる必要がある社会において、とても大切です。何事にも落ち着いて対応できれば、逆境にあってもしなやかに乗り越え、回復していきやすくなるでしょう。

マインドフルネス

自分を深く見つめる方法のひとつに、マインドフルネスがあります。マインドフルネスは、元々仏教の瞑想法から発展した

ものですが、宗教の教義にとらわれず、今では幅広い分野において世界中で広く行われるようになりました。マインドフルネスで行うのは、「今、この瞬間の自分の体験に意識を向け、評価をせずに、とらわれやこだわりのない状態で、ただありのままにみること」

です。これは五感で感じたこと、さらに、それらによって生じた考えや感情をそのまま見るといふことです。「あの人がこう言ったから」などと他者の態度や周囲の出来事によって振り回されずに、感情や行動のコントロールがしやすくなり、自分がどのように行動するかということを意識的

に選べるようになります。落ち着いて目の前の物事に取り組めるようになると、相手の状況や気持ちを思いやり、共感の気持ちをもちやすくなるでしょう。自他に対する寛容さや共感する力が高くなれば、周りの人たちにも安心感を持って協働してもらえるようになり、相手を思いやり、助けあうことでさらに幸福感、自己肯定感が高まり、結果的に自分も他人も幸せになります。

マインドフルネスは子どもにもでき、簡単でどこでも行えるエクササイズも書籍化されています。たくさんあります。今回は『子どものためのマインドフルネス』より、気持ちを落ち着かせるエクササイズのひとつをご紹介します。落ち着かないとき、イライラしたとき、子どもも大人もぜひ試してみてくださいね。



ロウソクの火をふき消せう

ロウソクを^も持っている^て想^{ぞう}像^{ぞう}できるかな。

長く息を^い吸い込んで、

ロウソクの火に^ひゆっくり、ゆ

っくり息を^いふきかけよう。

炎が^ほゆらゆらとゆれるように、

ゆっくりゆっくりふきかけるんだ。

ふき消さないようにね！

息を長く^い吸って。ゆっくり吐いて。

長く^{なが}吸って。ゆっくり吐いて。

今度は、長く^{なが}吸ってから、ロウソクをふき消してしまおう。

フーーツ

児童精神科医

北畑 歩

参考文献：『マインドフルネス精神医学』
新興医学出版社/2019年、
『子どものためのマインドフルネス』キラ・ウィリーノ創元社
/2018年