



いちご瞑想

「マインドフルネス＝瞑想」と思われがちですが、必ずしも長い時間じっと座るタイプの瞑想をする必要はありません。**マインドフルネス(mindfulness)**は、過去や未来ではなく、「今・ここ」で起こっている事象(ものごと)に集中し、善悪の判断や評価をせず、ありのままを観察している**状態**を指します。

『いちご瞑想』は、一粒のいちごを五感を通して、5分間かけて味わい尽くすマインドフルネスの一つ。いちご一粒（口に入るサイズの果物やレーズンなどのドライフルーツ等でも可）を手元に用意して、さっそく一緒にやってみましょう！

- 1) いちごを一粒摘まみ上げて、掌に載せ、その触感や重さに意識を集中します。指先でいちごをそっと撫でてみて、冷たさや表面の凸凹を感じてみましょう。
- 2) 鼻に近づけて匂いを嗅いでみます。甘酸っぱい香りが鼻の奥に広がるのを楽しんでみましょう。目を閉じて嗅覚に集中しやすくなります。
- 3) 唇にそっと押し当ててみます。さらに繊細な触感を味わえるでしょう。口の中はもう唾液でいっぱいかもしれません。
- 4) いよいよ口に入れます。(でも、まだ食べてはいけません)口の中に入れて、舌の感触、喉の奥にいちごの香りを含んだ空気が流れるのを楽しみましょう。
- 5) いちごが人肌に温まるまで口の中に保ちます。温まってくると、さらに香りが広がります。
- 6) いよいよ、いちごにほんの少しだけ歯を立てます。傷つきたいちごの表面から、果汁があふれ出します。舌を伝い、喉の奥に流れ込むのを感じます。
- 7) ついに、いちごを噛んで、上顎と舌でつぶします。いちごの果汁と果肉が少しずつ喉を伝い、食道を通り、胃の中に流れ込みます。体中の細胞にいちごのビタミンが広がっていくのを感じましょう。

・・・いかがでしたか？

いちごを味わっている間、過去や未来のこと、心配事、どこからともなくやってくるネガティブな思考などが消えて、「今・ここ」にあるいちごと自分の感覚に集中できていたら大成功です。

(今、イメージだけで試してみた方は、いちごの代わりに他のフルーツやレーズンなどでも代用できます。後でぜひ試してみてください)

マインドフルネスの状態をどのくらい保てるかどうかは、今の自身の**ストレス・レベルを知る**のにも役立ちます。もし3分間、目をつぶって呼吸に集中することが難しいようなら、脳はかなり疲労していて、ストレス状態にあります。

「最近、マインドがうるさいなあ・・・」とか「ストレスたまってきたなあ」と自覚のある人はいいいのですが、眠れていない、身体はあちこち悲鳴を上げているのに、「いいえ、ストレスありません！私寝なくても大丈夫なんです。(キツパリ)」なんて言ってる人、

いちごどころか、キャンディや氷でも、口に入れたとたんガリガリ噛んで飲み込んでしまうという人は、自覚が無くても、大きなストレスがかかっている可能性大ですから、「忙しい」を言い訳にしないで、まず、休まなければいけません。

と言っても、一日中ベッドで寝ていないといけない訳ではなくて、まずは、少しの時間を取ってマインドフルネスを実践することから始めてみましょう。

「でも、毎回いちご食べてられないよ～！」という方は、YouTube には、下記の動画をアップしていますので、ご利用ください。

- ① 毎朝 **1分間**の呼吸『毎日リセット®』(Everyday Reset®) * ショート動画
- ② 水面を見つめる **5分間**瞑想
- ③ 薪ストーブの炎を見つめる **30分間**瞑想

<https://www.youtube.com/@EverydayReset>

YouTube チャンネル：NPO 法人予防医学療法研究会

では、また！