

専門看護師・認定看護師

クローバー通信

2022.6 Vol.114



マインドフルネスで こころのストレッチをしませんか？

マインドフルネスは、意図的に、
「今この瞬間に集中する状態、注意を向けることで生じる気づき」の状態です。

私たちは、今この瞬間を生きている
ようで、過去や未来のことを考えすぎ
て、失敗や不安などのネガティブなこ
とを考えすぎてしまったり、たくさん
のことを一度にやろうとして、心が疲
れてしまうことがあります。

マインドフルネスの効果

- ・ ストレスの軽減、身体症状の緩和、集
中力や生産性の向上、
- ・ 穏やかさが増す、人への気配り・やさ
しさが深まる
- ・ 自己理解が深まる、自分を大切にでき
るなどの効果があるとされています。

参考：マーク・ウィリアムズ/ダニー・ペンマン:著 佐藤充洋/大野裕:監修翻訳

「自分でできるマインドフルネス 安らぎへと導かれる8週間のプログラム」(創元社)

色々なマインドフルネスの実践方法がありますので、自分にあったやり方で習慣化していきましょう

すき間時間で、マインドフルネス を実践してみましょう！

ゆっくりと食事をする、飲み物を飲む

目の前の物を見て、においを感じて、ゆっ
くりと噛む、味わう、飲み込む、飲み込んだ
後に余韻を楽しむ



意識して呼吸する

口をすぼめてゆっくりとからだの中の空気
を吐き出した後、ゆっくりと息を吸います。
胸だけでなく、からだ中に酸素が行き渡る
感覚を感じます。

承認

6月1日～7月31日迄

管理責任者

担当 緩和ケア認定看護師 古川佳子