

2. 瞑想

(1) メリット

1) ストレスの軽減

2) 集中力の向上

内面への意識を高め、物事に集中する訓練となる。これらの結果から、瞑想が集中力を向上させ、学習や仕事の効率を上げる手助けになる。

3) 感情の管理

瞑想は、感情の波に揺さぶられることなく、穏やかに対応する能力を養うことができる。瞑想が感情の管理に有効に機能し、生活の質を向上させるといえる。

4) 睡眠の質の改善

瞑想は、心地よい眠りへと導くリラクゼーション効果があり、深い睡眠を促すことが知られている。瞑想が、睡眠の質を改善し、生活の質を向上させる。

5) 身体的健康の向上

瞑想による、ストレスの軽減とリラクゼーションを通じて、身体的健康を向上させた。

6) 自己認識と自己理解の向上

自己認識とは、ある特定の状況で自分は幸せを感じることに気づき、一方で、自己理解とはなぜその特定の状況で幸せを感じるのか、その工程にある原因を理解することをいう。瞑想が、自己認識と自己理解を向上させ、自分の成長による影響を与えることが知られている。

7) 創造性の促進

ダイバージェント思考：生成されたアイディアの量、アイディアの独自性、アイディアの多様性についてスコア化。

瞑想が、創造性を促進し、新たなアイディアを生み出す助けとなる。

瞑想：マインドフルネス：「今」に集中し、目の前のことに注意を向ける能力

マインドフルネス→「気づき」：自分の状態についてしっかりと気づけていること

過去の後悔、未来の不安などを忘れる。「今この瞬間」を生きられるようになる。

過去の後悔や未来の不安は、脳のエネルギーを蝕む→脳の生産性が落ちる

資料IV-2-1 不安（過去、未来）



マインドフルネスを実践している人は、脳の前頭前野が発達していて、働きが活発になっている。

前頭前野は、集中力、記憶力、理論的思考力、行動・感情のコントロール、コミュ力、客観的にみる力、やる気に影響を及ぼしている。

前頭前野が、マインドフルネスによって鍛えられる。

マインドフルネスの状態の何がよいのか？：人間にとって本当に幸せなこと、幸せな時間

夢中になれる能力を鍛える。→マインドフルネス瞑想を行う。

マインドフルネスの力→自分の状態について気づく力→自分を洞察する力

メリット

- ・集中力アップ
- ・脳の情報処理速度アップ
- ・脳が疲れづらくなる
- ・頭がよくなる
- ・集中力、記憶力が上がる
- ・テスト成績アップ
- ・脳の灰白質の拡大
- ・ストレス軽減
- ・幸福度が上がる
- ・ポジティブになる
- ・メンタル強化
- ・メンタル安定
- ・免疫力アップ
- ・睡眠の質アップ
- ・白髪の数減少
- ・共感力・コミュ力上がる。
- ・ダイエット効果

呼吸瞑想の実践方法

呼吸瞑想：自分の呼吸だけに意識を集中する瞑想のこと。自分の呼吸に意識を向ける→自分の状態に気づく感覚を養う→今ここを生きる感覚を養う。

- ①背筋を伸ばして、足を組んで座る、
- ②目を閉じて、自分の呼吸だけに意識を集中する。
- ③鼻を通る空気の流れや、身体感覚に意識を向ける。
- ④呼吸に細かく注意を向けて、呼吸の動作、1つ1つの感覚に意識を向ける。
- ⑤瞑想中、頭の中の意識がそれる。意識がそれたところから、また呼吸に意識を向ける。
- ⑥1日10分以上の瞑想を実践する。
- ⑦呼吸瞑想によって、脳が鍛えられる→脳の前頭前野への血流が増える。

資料IV-2-2 瞑想の方法

