

関西福祉科学大学 心理・教育相談センター  
新型コロナウイルス対策  
おうちでできるストレス対処法  
～マインドフルネス～

ニュースを見て、ウイルスの感染力に不安でいっぱいになったり  
日ごとに変化していく世の中の動きに先が見えなくて心配になったり  
いつものように外に出かけて行動できなくてイライラしたり  
感染が流行している間、わたしたちのころはたくさんのストレスを感じます。

わたしたちはよく「今、ここ」ではない、未来のことや、過去のことを考えます。  
「こうなったらどうしよう」「悪くなるにちがいない」「ああしておけばよかったのに」

そうやってネガティブなことを考え始めると、そのことばかりが頭の中を占めてしまいがち  
です。それは、植物の水やりに似ています。「心配事」について考えれば考えるほど  
「心配事の木」に水をあげることになり「心配事の実」がどんどん育っていきます。

「今、ここ」の自分に意識をむけてみましょう。  
そのことで、「心配の木」への水やりが少なくなります。気分がリラックスします。  
「今、ここ」に意識をむけることを、「マインドフルネス」といいます。

### ～マインドフルネス呼吸法～

自分の「呼吸」に意識をむけてみましょう  
空気が出ていく、空気が入ってくる...  
ただそのことだけに意識をむけてみま  
しょう。深呼吸でなく普段の呼吸で構い  
ません。

さて、しばらく続けていると、ふといろん  
なことが頭に浮かんでくると思います。  
「今日は何を食べようかな」「やっぱりあ  
のときああしておいたらよかった」  
人間は【自動思考】するので、いろんな  
考えが当たり前のように浮かんできます。  
考えが浮かんできたら、雲が流れるよう  
にスーッと横に流し、また呼吸に意識を  
むけましょう。

これを何度か繰り返します。  
(目安: 3分間程度)



### ～マインドフルネスストレッチ～

体を動かしながら「今、ここ」の自分の体  
に意識をむけてみましょう。  
できるだけゆっくりと、首を回したり、肩を  
回したり。手首や足首もゆっくり回してみ  
ましょう。凝っているところや痛いところは  
ありますか？

ストレスがかかると体に力が入り、知らな  
いうちに肩や背中が凝っています。

「今、ここ」のご自分の体をチェックしなが  
ら動かすことで、血行が良くなり体がほぐ  
れ、自然と気分もほぐれます。  
集中しすぎて呼吸を忘れないよう、ゆっく  
りと息を吐きながら行いましょう。

