

第十三回茶話会

マインドフルネスと呼吸

2023年10月29日

第十三回の目次

- 瞑想とは
- 瞑想の効果
- マインドフルネスとは
- 呼吸
- 呼吸瞑想実践（マインドフルネス）
- 交感神経・副交感神経
- 感情的になったら深呼吸！

配布資料：書籍引用

「祈りの延命十句観音経」より坐禅の呼吸

「心の整え方」より、呼吸瞑想、食べる瞑想

瞑想とは

- 宗教や文化、医療など多種多様に派生した集中法
- ヴィパッサナー瞑想
古代インドでの瞑想を、お釈迦様が上座部仏教の瞑想として完成したものの物事に気付く・観察する事を主とした瞑想
- サマタ瞑想
一点に集中する事に重きを置いた瞑想
気海丹田に気を練りこむ坐禅も属する
- マインドフルネス
宗教色を排し、現代のストレス社会に対応する為に作られた瞑想法
うつ病などの現代病を改善し、社会的生産力を上げると注目されている

瞑想の効果

(ロンドンタクシー運転手の例 (2009年論文))

- トレーニングされた脳は、その大きさや神経活動から変わる

マインドフルネスストレス低減法の実証実験 (2003年論文)

- ポジティブ思考(脳の活動で測定)になり、抗体を作り出す能力が大きく上昇

仏教の瞑想を長年続けた人間の脳波測定 (2004年論文)

- 記憶・学習・知覚に関連するとされるガンマ波の振幅が大きく測定された

注意と感覚処理をする脳領域の皮質測定 (2005年論文)

- マインドフルネス瞑想の実践歴が長いほど、上記関連領域の皮質が厚い

マインドフルネスとは

- 八正道の**正念**の英訳：物事の現象に捕らわれず常に真理を求め、安定した心
- 現代ではマインドフルネス瞑想を指す事が多い
→自分自身に対するメタ認知の形成、自己分析を主とする
- 「特別な形、つまり意図的に、今の瞬間に、評価や判断とは無縁の形で注意を払うこと」 1994年ジョン・カバットジン
- 「自分の意識を今の現実に関心に保つこと」 テイク・ナット・ハン
- 「今この瞬間に、価値判断をすることなく、注意を向ける」 川野泰周和尚

呼吸

- 肺は、「ゆっくり」「早く」を唯一自分の意志で調整できる臓器

普段の呼吸

4秒に1回くらい、500mlの空気を吸って、吐いている

小さいペットボトルが、1分で15本、1時間で900本、1日で2万本になる

深呼吸は4リットル

つまり普段の呼吸は肺の中の8分の1の空気が出入りしている

寝ている間は起きている時の半分の回数吸って、吐いている

- マインドフルネス最初のステップとして、呼吸を意識する

呼吸瞑想実践（マインドフルネス）

ブツダの〈気づき〉の瞑想より、

- 息を吸いながら息を吸っていることに気づき、
息を吐いている時に息を吐いていることに気づく
- 呼吸は無意識から意識的なものになり、
- 良い結果を生むためには、気をそらさずひたすら呼吸に意識を注ぐ
- 散漫な思考はそれに気づき、呼吸に意識を戻す
- 1回集中して呼吸して、それを数十続けられれば瞑想の第一歩となる

交感神経・副交感神経

交感神経優位

収縮
上昇
速い
緊張
抑制
増加

脳血管
血圧
心拍
筋肉
腸
発汗

副交感神経優位

拡張
下降
ゆっくり
弛緩
促進
減少

起床時、日常生活
興奮状態（精神的不安や
気候などのストレス）



いつ？

眠っている時や
リラックスしている時

感情的になったら深呼吸！

- 感情的になってしまった時（自分で気付く事が前提＝メタ思考が必要）

- アンガー・マネジメント理論

- 怒りの感情は6秒でピークを過ぎる

- 怒りの状態とは、ストレスに対し交感神経が優位に立っている状態

- 有効な解決法

- 深呼吸を3度行なう**

- 副交感神経を優位に立たせる為の手法

参考文献

- 祈りの延命十句観音経
著..横田南嶺
- サーチ・インサイド・ユアセルフ
著..チャデイー・メン・タン
- ブツダの「気づき」の瞑想
著..テイク・ナット・ハン
- あるあるで学ぶ余裕がないときの
心の整え方
著..川野泰周
- 映像コンテンツ
NHK for School
ふしぎ情報局 理科6年
吸ったりはいたり