

令和2年度 国内研修

論文題目（研修課題）：

身体心理学とマインドフルネストレーニングを取り入れた心理学教育プログラムの検討

人間関係学部人間関係学科社会・臨床心理学専攻

准教授 八城 薫

目次

1. 問題の所在と目的.....	2
2. 研修方法：修得技能について.....	4
<資格取得した講座>.....	4
<受講したセミナー・講座>.....	4
<ボディワーク実践>.....	4
3. 研修内容.....	5
<資格取得した講座>.....	5
研修1 ト라우マ・アプローチ・ヨガ指導者養成コース.....	5
研修2 背骨コンディショニング インストラクター養成講座.....	6
研修3 マインドフルネス講師養成講座.....	7
研修4 UTL シニアヨガ指導者養成コース.....	8
<受講したセミナー・講座>.....	8
研修5：Sukshma Vyayama（古典ヨガ）：身体機能の浄化・強化のボディワーク.....	8
研修6 瞑想の違いを学ぶ～YOGA、マインドフルネス、ハタヨーガ.....	26
研修7 瞑想へ誘うヨガ解剖学.....	26
研修8 ヨガの何が心を変革していくのか?～ヨガの心理学～.....	26
研修9 日本伝統の丹田を開発し・仏性を啓発する沖ヨガ.....	26
研修10 企業に瞑想、マインドフルネスを導入するとどうなるのか?.....	26
<ボディワーク実践>.....	26
研修11 ヨガイストラクション実践（ヨガレッスン）.....	26
研修12 マインドフルネス・ボディワーク（関西国際大学研究プロジェクト）.....	27
4. まとめ.....	28
5. 文献・参考資料.....	28
6. 研修先と指導教授.....	30
7. 謝辞.....	30
8. 付録.....	31

1. 問題の所在と目的

本研修の目的は、身体心理学とマインドフルネストレーニングを取り入れた「身体行動から心を制御する」という実践的な心理学教育プログラムの研究と、研究者自身の当該プログラムの指導力の修得であった。

「心理学」は古代ギリシャの哲学者たちを起源とし、その語源は「精神」「魂」を意味する”psycho”と「論理」「言葉」を意味する”logos”から作られている。古代ギリシャ人は、“人間は「身体 (soma)」と「魂・精神・心 (psycho)」によって成り立つ」という考え方であり、「魂・精神・心 (psycho)」を研究するのが心理学 (サイコロジー) である (久保, 2011)。近代以降 (特にデカルト以降) の心理学は、特に西洋思想に基づき、心を情報処理機構として捉える、あるいは脳を他の身体部分の中核として捉える心身二元論が本流であり、心理学をより科学的に解明していくことにシフトしていった。このような心身二元論的な考え方は、学問の世界のみでなく、現代日本の多くの人々の生活にも浸透した考え方となっているといえよう。

筆者自身も、これまでの心身二元論的なパラダイムのもとで心理学を学び、研究を進めてきた。またこれまでの研究手法は定量データの解析を用いて、実証的・論理的に人の心理を解明していくことであり、その目的は現代社会の心理や行動を科学的に説明・予測していくことであった。このような科学的な実証こそが、人が自己を理解し、幸せに生活することにつながるという理念のもとに研究を進めてきた。したがって、教育においても学生に実証的・論理的に心理をとらえていく力を育成することこそが問題解決力を身につけさせることにつながると思え、心理学教育を行ってきた。

ところが実際に心理学教育に携わる中で、あらたな課題が生まれてきた。心理学を学びたいという学生は、自身の心に問題を抱えていることが少なくない。そのような学生が、心理学の学びを通して問題を少しでも克服できているのか (いや、出来ていない)、という点であった。心理学の理論や研究手法を机上で学んだところで、それを自身の問題の克服に応用できるかと言えば、それは難しいであろう。また心理学に関心を持ち、当専攻へ入学する学生自身も、心理学を学ぶことで「強いメンタリティを身につけたい」、「身につけられるのではないか」と期待していると推察されるが、その具体的なスキルを身につけて卒業しているかと言えば、そうではない。もちろん専攻のポリシーとして、「問題解決力」の醸成は含まれているが、日常的に揺れ動く自身のメンタリティを整えるようなトレーニングプログラムは教育課程には含まれていないし、これまでの大学における心理学教育の中核として求められていない部分であったといえる。しかしながら筆者は、これまでの学生とのかかわりの中で、心理学の教育の中に自己を自分の力で整えていける手法を身につけるようなトレーニング教育が必要ではないか、と考えるに至った。

そのような課題を抱える中で、筆者が新たに出会った学問領域が「身体心理学」であり、「マインドフルネス」という概念である。「身体心理学」は、「身体 (soma)」と「魂・精神・心 (psycho)」を統合させた概念であり、身体と心を統合としての人間を研究するという意味になる。人間について考える際には、身体と心を二分してそれぞれを理解することを深めても、全体としての人間への理解は進まない。この考え方は、「心身一如」と表現される東洋的な思想、すなわち心身一元論がベースとなる。

春木 (2002) は、進化生物学・身体学・行動学などの広範囲な観点を取り入れ、行動科学的な三人称的観点で身体と心を統合的に研究する研究分野として『身体心理学』を提唱し、以下のように定義している。

(1) 身体心理学は「動き」の心理学である。動きをテーマとする。

(2) 身体心理学は、動きの構造ではなく機能を調べる。動き（行動）の構造論はたとえば伝統的な行動心理学がなしてきたことである。意識の機能主義から行動心理学が誕生したが、行動の機能主義が身体心理学である。

(3) 身体心理学は動きを原因とするパラダイムに基づく。動きを独立変数とする。

(4) 身体は動きと主として情動や気分との関係を調べる。動きからどのように情動や気分が発生し、どのように変容するかを調べる。

春木(2002)は『身体心理学の主題は、物体としての進退が環境を舞台にしてそこに展開する「動き」である。…(中略)…身体心理学という身体は「動き」である。(新版 身体心理学, 2002, 33頁)』と述べ、生物(物体)が動く根本原理やその起源から心の形成やメカニズムの理解、心の健康育成方法を考えていくという点で、これまでの心理学領域とは一線を画す、非常に興味深い視座を持つ。またその範囲は生理心理学、学習心理学、認知心理学、社会心理学など、心理学の土台となる多領域を網羅する人間研究といえる。このような点で、春木(2002)の「身体心理学」は心理学教育としてもリベラルアーツ教育としても非常に画期的で有望な学問領域であると言える。

上記の身体心理学の理論を学び、それらを心身の健康のために活用していく方法がボディワークである。身体心理学におけるボディワークの目標は、身体と精神の調和、さまざまな気づき、自己コントロール感、リラックス感、充実感などを得ることである。ボディワークについては紀元前より東洋・西洋において様々な技法が存在するが、身体心理学の目標に向かうならば、心身一元論に基づく東洋のボディワークということになる。春木(2002)は、ヨーガ、ハタヨーガ、気功、太極拳、指圧を東洋的行法としてまとめ挙げているが、日本においては、剣道、柔道、弓道、空手などに始まり、茶道、華道など、「道」と名付くものには、全て心身一如の思想が根底にあるといえるだろう。そして、これらのワークの中で共通して生じる重要な心的現象が、身体・精神の動きに対する「気づきの力」であろう。「気づく」という現象こそが、自己洞察、自己受容、自己理解を促し、自己コントロール感を高める基礎となる。この「気づきの力」がマインドフルネスである。

「マインドフルネス」は、「今、ここ」に注意を向け続けるという状態のことを意味し、「自覚」「集中」「覚醒」とも呼ばれる。「マインドフルネス」の概念は、仏教の「止観」の教えから来ており、止観の瞑想は人生の苦悩から解放されるための心のトレーニング法である。米国の医師であるジョン・ガバット・ジンにその有用性が再発見され、現在では宗教的な要素が取り除かれたかたちで「マインドフルネス瞑想」として新たな発展を遂げている。世界的な企業でも瞑想ルームが作られたり、研修が行われている。その効果は(1)集中力が高まり、仕事の効率が上がる、(2)ストレスが解消され心が穏やかになる、(3)EQ(情動知能指数)、(4)洞察力の向上、(5)直観力・想像力の向上、(6)思いやり深くなり、人間関係が向上、(7)自然治癒力の向上、(8)眠りの質向上、(9)幸福感の高まり、(10)自尊心の高まり、(11)影響力、リーダーシップ能力の向上、(12)自己実現、などが挙げられる(吉田, 2015)。

上記のように、マインドフルネス瞑想は現代の心の問題を解決する有効な手法として、活発に取り入れられている一方で、若い世代にはあまり取り入れられていないのが現状である(ただし、本邦の少年院での専門家による実践例もある)。また、筆者も本学授業の中で体験的に実施を試みたが、身体的、心理的な誘導いづれにも専門的な技能が必要であることを実感した。また思わぬハードルとしては、マインドフルネス瞑想に必要な「姿勢を正して座り続けさせる」ということが困難な学生が多いということであ

った。身体心理学の知見の教授は可能でも、ボディワークの側面では指導力に欠けるということを痛感した。どのようなプログラムとして教育に組み込むか、どのように身体誘導していくかについては、技能の習得が必要である。

以上述べてきた、これまでの教育経験において浮上した問題と、「より実践的な心身の自己制御力養成の機会を学生たちに提供したい」という目標に向けた模索のために、本研修では身体心理学とマインドフルネストレーニングを取り入れた「身体行動から心を制御する」という実践的な心理学教育プログラム作成に向けた研究と、筆者自身の当該プログラムの指導力の修得を目的とした。

上記の目的に沿って、本研修では以下の取り組みを計画した。

- (1) これまでの身体心理学の研究の最新の知見と手法を整理する
- (2) マインドフルネス研究の最新の知見と手法を整理する
- (3) 研修期間中に、ヨガ、座禅、太極拳、ヴィパッサナー瞑想などの研修に参加するなどして、心身技法の指導力を身に付け、女子大生の心身に効果的な教育プログラムの構築を目指す
- (4) マインドフルネストレーニングの効果研究を進める

当初の研修計画では、研修期間前にボディワークの技能を修得し、研修期間に入り次第、上記目的(1)(2)の知識をベースにワークショップや講座を開催するなどして、目的(3)(4)の実践的な取り組みを多く取り入れ検証していく予定であった。しかしながら、新型コロナウイルス感染拡大の影響で外出自粛となったため、本研修のメインとなるはずであった(4)の効果研究については実施を断念し、目的(1)～(3)の特に(3)のボディワークの指導力修得を集中的に行った。

2. 研修方法：修得技能について

本研修の(3)の目的に沿って、各領域での知識と技能を修得した。研修内容は以下のとおりである。

<資格取得した講座>

- 研修1 ト라우マ・アプローチ・ヨガ指導者養成コース
- 研修2 背骨コンディショニング インストラクター養成講座
- 研修3 マインドフルネス講師養成講座
- 研修4 UTL シニアヨガ指導者養成コース

<受講したセミナー・講座>

- 研修5 Suksyma Byayama (古典ヨガ) / 講師：Shri Vyasah Kalyanasunderam
- 研修6 瞑想の違いを学ぶ～YOGA、マインドフルネス、ハタヨーガ / 講師：向井田みお
- 研修7 瞑想へ誘うヨガ解剖学 / 講師：中村尚人
- 研修8 ヨガの何が心を変革していくのか?～ヨガの心理学～ / 講師：中村尚人
- 研修9 日本伝統の丹田を開発し・仏性を啓発する沖ヨガ / 講師：龍村修
- 研修10 企業に瞑想、マインドフルネスを導入するとどうなるのか?
/ 講師：荻野淳也・向井田みお・中村悟

<ボディワーク実践>

- 研修11 ヨガインストラクション実践 (ヨガレッスン)

研修 12 マインドフルネス・ボディワーク（関西国際大学研究プロジェクト「動物介在活動・療法（AAA・AAT）を応用・取り入れたオフキャンパスプログラムの開発」での実践）

3. 研修内容

<資格取得した講座>

研修 1 ト라우マ・アプローチ・ヨガ指導者養成コース

トラウマ・アプローチ・ヨガ(TAY)は、米ボストンのトラウマセンターが開発した「トラウマ・センシティブ・ヨーガ」を、日本人の特性に合わせ、アンダーザライト ヨガスクールが開発したプログラムである。このプログラムが開発された背景には、東日本大震災における被災者の心身のケアの必要性が大きく取り上げられたことと、そこでヨガが活用された取り組みなどがある。

このプログラムの基礎となっている「トラウマ・センシティブ・ヨーガ」とは、トラウマに対する感受性を備えたヨーガという意味であり、米トラウマセンターでは、トラウマサバイバー（トラウマを抱え、その克服を目指す人）のための補助療法として活用されている。このヨーガは、「身体と和解し、自分の身体が再び機能し始める経験から学び、身体を自分自身のものとして取り戻すための方法」「自己受容・自己信頼へとつながる方法」として、明確な目標をもって行われる特徴を持つヨーガであり、ボディワークとマインドフルネスを通じて身体・心理の両面の相互理解と相互作用を促していくという点で、筆者の研修目的に非常に合致した内容であった。

このプログラムでは、はじめに神経・生理心理学、進化心理学の観点からトラウマのメカニズムと症状を理解し、その上で、ボディワークにおける身体意識、マインドフルネス、呼吸の重要性が説かれている。

<TAY の重要なテーマ>

1. マインドフルネス：丹田をに意識を向けることでのグラウンディングとセンタリング、体を揺らすことによるバランス感覚
2. 自分で選択⇔効果的な行動（繰り返し）：「どうぞ心地よく」「自分がよいと思ったら」「好きな方から」「よかったら」→自己効力感
3. リズム（①バイオリズム、対人関係、時間配分）
4. 空間的適応：手（腕）を広げたり上げたりする（胸を開くような？）動作
5. 意識化の動き：自信の身体に触れて感じる、気づく

<指導者としての心がけ>

このワークにおいてまず第一に心がけておくことは、全てにおいて「常に先が分かる安心感」を与えることであった。特にトラウマサバイバーを対象とする場合には、ベルトや矯正具として使われる補助具は見えないように隠しておく必要がある。心身両面からの安全性を確保するために、典型的なヨーガのプラクティスにかなりの修正を加えて行う必要がある。具体的には以下のようにまとめられる。

1. 言葉遣い：

- ①指示的な言葉遣いはせずに、選択を促したり、探求・推奨するような声かけを行う
- ②一つの指示を複数回繰り返し、マインドフルネスを促す：「～に意識を向けてみましょう」「どんな風に感じますか？」
- ③促進の言葉かけ：「準備ができたなら」「それでいいと思ったら」「もしよかったら」など

④先が分かる言葉がけ：「あと〇秒（カウント）で戻していきます」

⑤具体的な身体の部位を言語化して誘導

⑥大きな声で名前を呼ばない

2. 支え：

①基本的には触れずに、視覚的に支える：いつでも指導者が視野に入っているようにする

②視野がさえぎられるようなポーズは行わない（下向きのポーズ）

③パーソナルスペースを脅かさない

④**言葉による支え（重要）**：パーソナルスペースの尊重表明、安全のため、励まし（ただし褒めすぎもよくない）

⑤身体的な支え：前もって意向を聞く、いつでも NO と言える環境の確保

<教師の資質：指導者側の身体的・情緒的状态>

- ・熱意
- ・快く迎え入れる雰囲気
- ・親しみやすさ
- ・高い技能
- ・控えめな服装（引き金になるリスクあり）

<環境づくり：快適さの決定権は生徒に>

- ・3～5人が理想（パーソナルスペースの確保）
- ・清潔さ、照明は暗すぎず（薄暗いもトラウマサバイバーにはNG）
- ・まぶしすぎないこと（窓際は開放的すぎるのでNG）
- ・騒音は、過剰警戒・過剰驚愕・フラッシュバックの引き金になるので注意
- ・レッスン中の人の出入りもNG。

このプログラムは、トラウマ概論（座学）、トラウマ・アプローチ・ヨガ概論（座学）、ヨガプラクティス構成されており、その内容は専門性が高く、ポリヴェーカル理論をはじめとする最新の知見とトラウマ・サバイバーのニーズをいち早く取り入れてられている。専門機関よりもヨガ業界のニーズの敏感さと対応の速さに、いち教育者・研究者として大変に感銘を受けた。

研修2 背骨コンディショニング インストラクター養成講座

背骨コンディショニングは、日野英彦氏により開発されたプログラムで、心身の不調の根幹を、身体の軸であり神経・循環器系を支える礎となる背骨と仙骨の歪みによるものと捉え、仙腸関節可動理論、神経牽引理論の2つの理論のもと、「ゆるめる」「矯正する」「筋力向上」の3要素を基本のカリキュラムとしたボディワークである。背骨コンディショニングのトレーニングにおける効果は、以下のようにまとめられる。

<背骨コンディショニングで予防・改善が期待できる症状>

1. 頸椎のコンディショニング

頸椎症、頸部脊柱管狭窄症、頭痛、めまい、耳鳴り、突発性難聴、メニエール病、不眠、自律神経失調症、

血圧の異常、肩こり、首の痛み、四十肩・五十肩、歯痛、腱鞘炎、指のしびれ、甲状腺の異常など

2. 胸椎のコンディショニング

肋間神経痛、喘息、鎖骨の痛み、呼吸障害、肺気腫、弁膜症、狭心症、肝機能障害、胃・十二指腸・膵臓障害、糖尿病、腎臓・脾臓障害、血小板・白血球造血不良など

3. 腰椎のコンディショニング

腰痛、坐骨神経痛、腰部脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニア、腰痛すべり症、鼠径部・膝の痛み、腰背部の鈍痛など

4. 仙椎のコンディショニング

股関節症、仙腸関節痛、鼠径部・膝の痛み、大腸・直腸障害、便秘、前立腺の障害、婦人系疾患、足がつる、膀胱炎など

5. 尾骨

尾てい骨痛など

特に頸椎から胸椎は、頭痛、めまい、耳鳴り、突発性難聴、メニエール病、不眠、自律神経失調症、血圧の異常、肩こりなど、ストレスによって生じる症状を改善する効果がある。熟達した指導者によれば、鬱の改善につながったという事例も紹介されている。

姿勢の効果について、心理学的な実験が行われるようになったのは1980年代以降であるが、最初に姿勢を操作して感情の変化をみるというパラダイムで心理学的な実験としては、James, W.の行った実験が紹介される。日本における姿勢と心との関係に関する研究パラダイムは、James, W.の「身体から心へ、形から心へ」という東洋的な理論的背景と研究手法をもち、身体心理学のパラダイムである（春木・山口, 2016）。

マインドフルネスのトレーニングにおいても、姿勢を整えることがまず第一となる。本稿の冒頭の問題の所在において、若い世代が背筋を伸ばして姿勢を維持することができない問題点に言及したが、このプログラムのボディワークそのものを動的瞑想として援用することでできれば、マインドフルネスな状態を導くと同時に姿勢を整えるというボディワークが可能となるだろう。

講座は筆記・実技試験を含む3日間で、背骨コンディショニングの基礎理論、解剖学・機能解剖学、病理学、トレーニング・サイクルとフィットネスの基礎理論、グループ体操のカリキュラムを座学で学び、その後、検査・レクチャー・実技のロールプレイが行われた。

この研修により、マインドフルネストレーニングとして①首ゆるめ、②胸開き、③足回し、④肩こり神経ストレッチ、⑤肩甲骨ゆるめの活用を検討し、研修中にレッスン（解説入り）動画の作成を行った。

このプログラムにおいても、知識・技能のほかに、ボディワークの指導者としてのマインドや立ち位置、細かい誘導やアジャストの仕方などの課題に多くの時間が割かれており、教育者として学ぶことが多くあった。

研修3 マインドフルネス講師養成講座

このプログラムでは、マインドフルネス瞑想とボディワーク指導者としてのトレーニングを受けた。このプログラムは、マインドフルネス瞑想の歴史、マインドフルネス瞑想の効果、マインドフルネスのかかわる脳の仕組みと機能の理解、ストレスに関する基礎知識にかんする座学の後、以下のトレーニングが行われた。

1. ボディスキャンの行い方
 2. 呼吸法の行い方（腹式呼吸、待ちの呼吸、四角形の呼吸法、ミツバチの呼吸法）
 3. ヨガニドラ
 4. 瞑想：キャンドル瞑想、音瞑想、慈悲の瞑想
 5. セルフ・コンパッションレッスン
 6. マインドフルコミュニケーション（マインドフルリスニング）
- 8週間のプログラムの実践とともに、この講座を受けることで、指導者・生徒の両方の立場を経験した。

研修4 UTL シニアヨガ指導者養成コース

身体の柔軟性をはじめ、骨格、筋力、関節の可動範囲などは、心と同様に、身体も老若男女問わず個人差があり、それぞれにハンディキャップを抱えていることもある。どのような人に対しても実施可能なマインドフルネスボディワークを行うためには、指導技能が必要となる。この講座のプログラムは、幅広い年代に親しまれているハタヨガを、心身の不調や身体に制限のある方にも取り組みやすい形にアレンジして提供する方法や技能の習得を目指しているものであり、ボディワークを用いてのマインドフルネストレーニングを検討したい筆者にとって必要な研修であった。

プログラムは、日本が抱える超高齢化社会の問題や「シニア」の考え方から、高齢者の身体的特徴・精神的特徴を理解した上で、あらためてシニアヨガの必要性や目的を認識することから始まり、その上でアーサナの選び方やシークエンスの組み方、ハンディがある場合のインストラクションのテクニックを学ぶものであった。高齢者に向けたアプローチとその実技訓練は、配慮の必要な生徒へのアプローチにも通じるものであった。

<高齢者へのアプローチ>

1. 過保護にしない
2. 身体機能の向上を一番の目標にしない
3. 傾聴の姿勢
4. きちんと理解できる言葉選び
5. アジャストメントとサポートの明確な区別

<受講したセミナー・講座>

研修5 : Sukshma Vyayama（古典ヨガ）： 身体機能の浄化・強化のボディワーク

Sukshma Vyayama は、ヒマラヤの Maharishi Karthikeyaji Maharaj により開発され、Swami Dharendra Brahmachari により現代に普及した古典ヨガの1つで、ナディ（経絡）の浄化と健康増進を目的に行われている。ここで行われる技法は、下記リストに示すように、咽頭の浄化から始まって、足裏までの全48エクササイズ（バリエーションを含める）で構成される。具体的な身体の各機能の改善や発達・促進がまず明示され、その動きや技法が神経や身体器官のどこに働きかけるのかが明確である。

立ち方、呼吸法、目線の位置、意識を向ける身体場所などが事細かに指示され、特に柔軟性がないとできない難しいポーズや動きではない。近年日本で行われているアーサナ（ポーズ）の完成を目標とするようなスタイルとは全く異なる古典ヨガで、日本ではほとんど知られていないボディワークである。

身体の各器官に働きかけながら、常に、呼吸、身体部、マインド（重要なチャクラのある部分）に意識

を向け続ける練習となることから、特に前半の首から上のワークについては五感を意識を向けたワークであり、動的にマインドフルな精神状態を導くことのできる有効な手法であると考えられる。

<エクササイズの順序>

1. お祈り (チャンティング)
2. 咽頭、喉頭をきれいにする方法 (Uccharanas Sthala Tatha Visuddha Cakra Shuddi)
3. マインドと自制心を発達させる方法 (Buddhi Tatha Dhrti Shakti Vikasaka)
4. 記憶を発達させる方法 (Smarana Shakti Vikasaka)
5. 知性を発達させる方法 (Medha Shakti Vikasaka)
6. 眼を改善・発達させる方法 (Nethra Shakti Vikasaka)
7. 頬の強化・若返り (Kapola Shakti Vardahka)
8. 耳と聴覚を改善させる方法 (Karna Shakti Vardhaka)
9. 首を発達・強化させる (Griva Shakti vikasaka)
10. 肩、肩甲骨、関節の強化・発達 (Skandha Tatha Bahu Mula Sakthi Vikasaka)
11. 上腕の強化 (Bhuja Bandha Sakthi Vikasaka)
12. 肘の強化 (Kaponi Sakthi Vikasaka)
13. 肘下の強化 (Bhuja Valli Sakthi Vikasaka)
14. 腕の強化 (Purna Bhuja Sakthi Vikasaka)
15. 手首の発達、強化 (Mani Bandha Sakthi Vikasaka)
16. 手の甲の発達、強化 (Kara Prstha Sakthi Vikasaka)
17. 手のひらの発達、強化 (Kara Tala Sakthi Vikasaka)
18. 指関節の発達、強化 (Angula Mula Sakthi Vikasaka)
19. 指の強化 (Anguli Sakthi Vikasaka)
20. 胸部の強化・発達 (Vaksha Sthala Sakthi Vikasaka)
21. 腹部の強化・発達 (Udara Sakthi Vikasaka)
22. 背中強化・発達 (Kati Sakthi Vikasaka)
23. 腸の浄化 (Muladhara Chakra suddhi)
24. 腸の浄化 2 (Upasutha Tatha Swadhisthana Chakra Shddhi)
25. 神秘的な渦のパワー (クンダリーニ) の発達 (Kundalini Sakthi Vikasaka)
26. 太ももの強化・発達 (Jangha Sakthi Vikasaka)
27. 膝の強化・発達 (Janu Sakthi Vikasaka)
28. ふくらはぎの強化・発達 (Pindali Sakthi Vikasaka)
29. 足首と足の発達と強化 (Gulpa Pada prstha Tala Sakthi Vikasaka)
30. 足裏の強化・発達 (Pada Mula Sakthi Vikasaka)
31. 足指の強化・発達 (Padangli Sakthi Vikasaka)

1. お祈り

GururBrahma GururVishnu GururDevo Maheshwaraha

Guru Saakshaat ParaBrahma Tasmai Sri Gurave Namaha

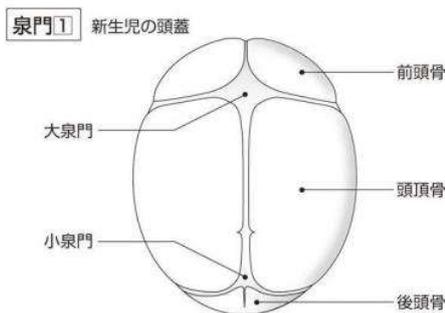
で、思考をクリアにする効果があるものと考えられる。

4. 記憶を発達させる方法

(Smarana- Shakti-Vikasaka)

1. 姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

- ・両足は揃えて正面へ向け、下腹を内側に引き込むようにしながら背筋を伸ばして立つ。
- ・両手は体側、胸を開く。
- ・目線はつま先の1.5～1.6m先。
- ・意識は大泉門（ひたいの上部にある、骨と骨の継ぎ目部分）の下



(引用元：https://pds.exblog.jp/pds/1/201504/19/84/f0204584_2120411.jpg)

※大泉門 (Brahma Randhra ブランマ マンドラ) の見つけ方

見つけ方①：おでこに右手のひらを置く、おでこに置いた右手親指の隣に左手小指を合わせるようにして左手も頭に置いたとき、左手薬指のある位置。

見つけ方②：小指の先を鼻の先端に付け、その手の親指を頭の上まで大きく広げた時の親指先端の位置。

2. 呼吸：バストリカ（ふいごの呼吸）25回

- ・呼吸は鼻から吸って鼻から吐く。
- ・お腹をふいごのようにして、一定の速さで勢いよく、力強く呼吸する。

解説：社会活動の中で生じる心労や神経疲労といった精神的疲労の問題を解決すると説明される。斜めに視線を置くことで、視神経の緊張を緩め、バストリカを行うことにより、疲労した神経にエネルギーを与えるということのようである。目線の距離がある程度決められているのは、初心者はそれ以上遠くに視線を置くと頭痛が生じるためと説明される。熟練者になると2～3m先に視線を向けて行うということである。このように一点を凝視することをサンスクリット語では「トラタカ」と呼び、キャンドルを使って瞬きをせず一点に集中し続ける「トラタカ瞑想」といったものがある。

5. 知性を発達させる方法

(Medha- Shakti-Vikasaka)

1. 姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

- ・両足は揃えて正面へ向け、下腹を内側に引き込むようにしながら背筋を伸ばして立つ。
- ・両手は体側、胸を開く。
- ・顎顎と胸はくっつけてロック (Jalandhara bandha)

・目は閉じ、意識は後頭部の窪み（頭蓋骨と頸椎1番の間辺り）

2. 呼吸：バストリカ（ふいごの呼吸）25回

・呼吸は鼻から吸って鼻から吐く。

・お腹をふいごのようにして、一定の速さで勢いよく、力強く呼吸する。

6. 眼を改善・発達させる方法

(Nethra- Shakti-Vikasaka)

0. 準備：

①首のストレッチ

・手で首を上から下へ撫でる。

・右手のひらを大きく広げて親指を顎に、小指を鎖骨中央の窪みに置いて伸びをチェック。

②トラタカ（一点凝視）の基本練習として、40秒以上まばたきをしないで一点を見つめる練習をする必要がある。3～5分まばたきなして凝視出来るようになると、焦点整合に効果があると言われる。

1. 姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

・両足は揃えて正面へ向け、下腹を内側に引き込むようにしながら背筋を伸ばして立つ。

・両手は体側、胸を開く。

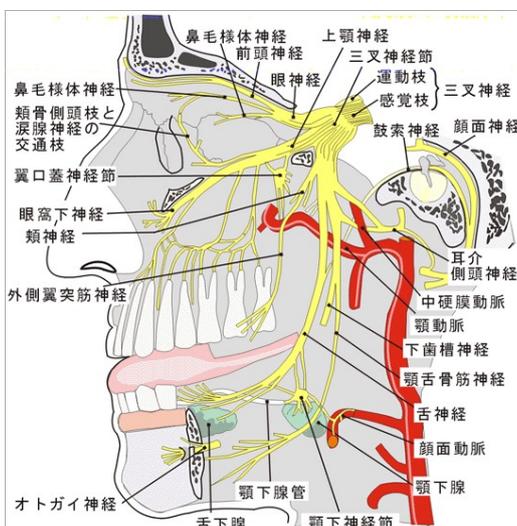
・上を向く（首が痛くない範囲で）

・目を大きく見開き、視線は真ん中（寄り目）、意識は眉間に集中する。

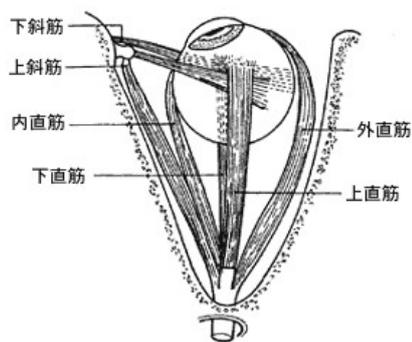
2. 呼吸：ウジャイ呼吸を2～3分（最初は30秒から始め、徐々に5分くらいまで出来るようにしていく）

※ウジャイ呼吸への誘導：まず、口を開けてため息するように、ハーッと息を吐き出す。口から吐き出している途中で、口を閉じ、鼻から吐く。その時、喉の奥で摩擦音がするので、その喉の状態のまま鼻呼吸を続ける。喉が痛くなるので、やりすぎに注意。

解説：このワークは、自律神経系の鼻毛様体神経および眼球を動かす神経線維構造を刺激し活性化させる。視力の問題は眼球を動かす筋肉が関係しているため、このワークにより、眼球運動にかかわる筋肉をバランスよく強化することができる。特に上を向いて首を伸ばしながら行うことで、全ての外眼筋が活性化され、眼球の動きを向上させる効果がある。



<http://www.anatomy.med.keio.ac.jp/funatoka/anatomy/cranial/trigeminal3.gif>



<https://www.ocular.net/jiten/images/p25c>

※目の働きをしている筋肉を外眼筋という。この筋肉は角膜より少しはなれた強膜（しろ目）にくっついている。外眼筋には6つの筋肉があり、それぞれの名前と働きは次のとおり。

- (1) 上直筋 — 主に上転，わずかに内転して上内方へまわす。
- (2) 下直筋 — 主に下転，わずかに内転して下内方へまわす。
- (3) 外直筋 — 外転させる。
- (4) 内直筋 — 内転させる。
- (5) 上斜筋 — 主に下転，わずかに外転して外下方へまわす。
- (6) 下斜筋 — 主に上転，わずかに外転して外上方へまわす。

眼を酷使用する現代人は眼精疲労やドライアイなどに悩む人も多く、そこから頭痛や目の痛みを感じる人も多くなっている。このような方には、トラタカ（一点凝視）のワークを40日間続けることで改善の効果があると言われている。また生姜オイルや肌用のオイルなどを瞼やまつ毛の辺りに塗ると冷却効果があり良いとされる。

7. 頬の強化・若返り

(Kapola-sakti-Vardahka)

1. 姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

- ・両足は揃えて正面へ向け、下腹を内側に引き込むようにしながら背筋を伸ばして立つ。
- ・両手は体側、胸を開く。
- ・鼻先で、両手を開いてそれぞれの指同士を合わせる（カーキムドラ）
- ・呼吸が胸に行くように肘を肩の高さまで上げる
- ・意識は前頭葉部分

2. 呼吸：途中息止め（クンバカ）

- ・呼吸は口から吸って鼻から吐く。
- ①口を鳥のくちばしのように尖らせて口から息を吸って頬を膨らませる（カーキムドラ）
 - ②目を閉じ、息を止め、親指で鼻を閉じたら、下を向き、顎と喉（鎖骨中央）をくっつける
 - ③出来る範囲（15カウントくらい？）で息を止めてキープ
 - ④ゆっくりと顔を上げ、目を開け、頬のふくらみを戻しながら鼻から息を吐く
 - ⑤ ①～④を繰り返す（5回～7回）
 - ⑥終わったら、手を体側にゆっくり戻し、内観する

※カーキムドラ：カーキムドラを行うときには、頭の前側（前頭葉）部分に意識を向けるように指示される。これは、前頭葉部分は頬の部分とつながっており、頬部分の活性化の手助けをするためとされている。

8. 耳と聴覚を改善させる方法

(Karna-Shakti-Vardhaka)

1. 姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

- ・両足は揃えて正面へ向け、下腹を内側に引き込むようにしながら背筋を伸ばして立つ。
- ・両手は体側、胸を開く。
- ・意識は前頭葉部分に向ける。
- ・両手指を以下のように配置し、指が一直線上に並ぶようにする。

親指⇒耳孔の顔側から突出している軟骨部分

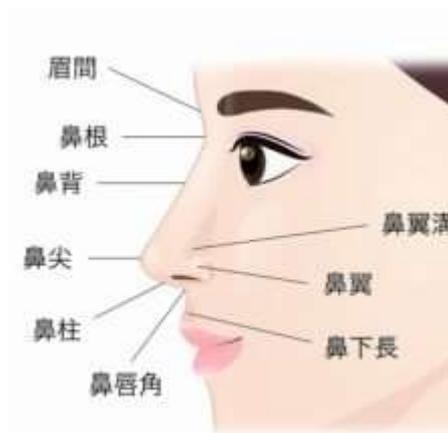
人差し指⇒目頭（鼻根）

中指⇒鼻背

薬指⇒鼻翼

小指⇒下唇の下（できれば中心で小指を合わせる）

- ・肘は肩の高さに並行させる



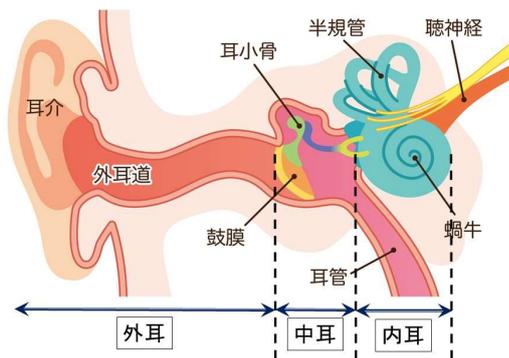
<https://www.osaka-ritz-nose.jp/wp-content/uploads/>

2. 呼吸：途中息止め

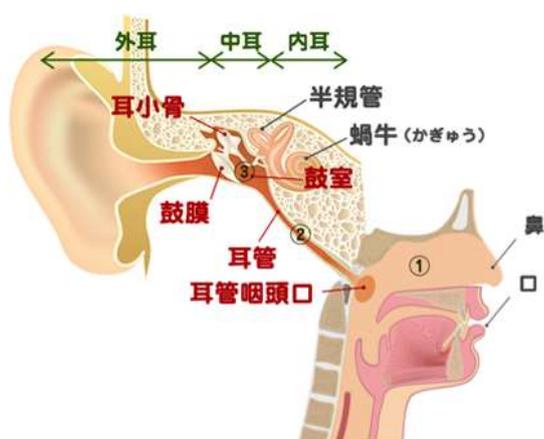
- ・呼吸は口から吸って鼻から吐く。

- ①口を鳥のくちばしのように尖らせて口から息を吸って頬を膨らませる（カーキムドラ）
- ②目を閉じ、息を止め、親指で耳を閉じたら、下を向き、顎と喉（鎖骨中央）をくっつける
- ③出来る範囲（15カウントくらい）で息を止めてキープ
- ④ゆっくりと顔を上げ、目を開け、頬のふくらみを戻して、鼻から吐く
- ⑤ ①～④を繰り返す（5回くらい？）
- ⑥終わった後は、顔に圧迫感を感じられるかを観察する

耳の構造



https://sakashita-jibika.com/imagesWP/medical/ear_img00.png



<https://saeki-ent.jp/treatment/img/mimi-img1.jpg>

解説： 耳には外側の圧力と内側の圧力がある。この圧力のバランスが悪くなると内側と外側の音に不和が生じる。この耳内の圧力バランスを調整するワークである。鼻根から一直線に指を配置して、息止めし、息を吐くことで、圧力の方向を整える効果があるという。加齢による聴覚の衰えのほか、イヤホンの利用、コットンなどでの耳掃除による聴覚の機能悪化の問題を助ける効果がある。

9. 首の発達・若返り（4 バリエーション）

(Griva-Shakti- Vikasaka variation1~4)

1. 姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

- ・両足は揃えて正面へ向け、下腹を内側に引き込むようにしながら背筋を伸ばして立つ。
- ・両手は体側、胸を開く。
- ・視線は首の動きに沿い、意識は首（慣れてきたら目を閉じて行っても良い）

2. 呼吸：動きに合わせて普通に

（1）首を左右に 25 回動かす（左右往復で 1 カウント）

首の動きに合わせて呼吸する。速さは眩暈がしない程度で出来る限り素早く。終わったら目を閉じて内観。

※注意事項：

- ①偏頭痛や脊椎症など首に問題が無いかを必ず確認してから行うこと（無理はしない）。
- ②その日のコンディションに合わせてスピードを調整すること。
- ③長期に渡って首に問題のある人がこのワークを練習したい場合には、肩を上げて首をサポートするようにして左右に動かす。

（2）首を上下に 25 回動かす（上下往復で 1 カウント；上向き（吸）⇒下向き（吐））

顎が首につくところまで下げ、素早く上下に動かす。首の伸びを意識しながら行う。

（3）首回し（時計回し・反時計回し 2～3 回ずつ）

顎を胸に付けるようにし、（時計回りに）顎が右肩（最初は届かなくても大丈夫）に付くようにしながら首を回していき、左肩を通って胸に戻す。2～3 回終わったら反対周り。ゆっくりと前後左右の伸びを感じながら行っていく。終わったらゆっくりと息を吸いながら頭を上げる。目をゆっくり閉じて首周りの変化を内観する。

※注意事項：難しい場合には呼吸に合わせてゆっくり普通の首回しでよい

（4）口角下げ（バストリカ 25 回）

正面を向いたまま、口角を下にグッと下げること、首がストレッチされる。バストリカをしながら首の伸びを感じられるように。

※解説：このワークは、首を美しくシェイプする効果や喉の病気（扁桃炎、喉頭炎、咽頭炎など）、活舌を良くする効果があると言われている。

10. 肩・肩甲骨・関節の強化・発達

（Skandha-Tatha-Bahu-Mula-Sakthi-Vikasaka）

（肩—肩甲骨—関節の強化・発達）

1. 姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

- ・両足は揃えて正面へ向け、下腹を内側に引き込むようにしながら背筋を伸ばして立つ。
- ・両手はアディムドラで、腕はまっすぐに体側にくっつける。
- ・目は閉じて、意識は肩に向ける

2. 呼吸：息を止めながら行う（クンバカ）

- ①口を鳥のくちばしのように尖らせて口から息を吸って頬を膨らませる（カーキムドラ）
- ②息を止め、下を向き顎を胸の方に置くようにし、目を閉じる
- ③そのままの状態、息止めが続く限り、肩を上下に動かし続ける
- ④息止めが続かなくなったら、ゆっくりと顔を上げる
- ⑤膨らませている頬を戻して、鼻から息を吐く
- ⑥目を閉じたまま、肩、肩甲骨、関節の変化を内観する

11. 上腕の強化

（Bhuja-Bandha-Sakthi-Vikasaka）

1. 姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

- ・両足は揃えて正面へ向け、下腹を内側に引き込むようにしながら背筋を伸ばして立つ。
- ・目線は正面（ドリシティなし）、意識は上腕に向ける
- ・手は上向きのアディムドラ

2. 呼吸：動きに合わせて 25 回

①肘を 90 度に曲げて腰の横に付け、手は指側が上向きの状態(身体より後ろに肘がいかないようにする)でかまえる。

②素早く両腕を前に伸ばす(前の壁をパンチするような感じで親指は)。両腕を前に伸ばした時は指が下側になる。

12. 肘の強化 A/B (2 バリエーション)

(Kaponi Sakthi Vikasaka)

1. 姿勢：立位、タダーサナ(山のポーズ)

・両足は揃えて正面へ向け、下腹を内側に引き込むようにしながら背筋を伸ばして立つ。

・目線は正面(ドリシティなし)、意識は肘に向ける

・手は A:アディムドラ、B:マハムドラ

2. 呼吸：動きに合わせて各 25 回

A:アディムドラをして肘を上下に素早く動かす

B:マハムドラをして肘を上下に素早く動かす

※注意事項：

・動作中にムドラをしている手が肩や腰など体に触れないように行う(肩からは手幅分くらい、腰から手幅半分くらい離す)。

・スピードや回数は年齢や体調に応じて調整して行うようにしてよい。

※カポニテクニックの前後に…「手を感じる」

自身の手に触れ、押したりして観察してみる。手の関節や指の中央、手首、肘下の裏側などを押して痛みは無いかチェックしてみる。カポニテクニックの後、手の変化を感じてみる。

「手に汗にぎる」などとも表現されるように、心の動揺は手にも現れる。手や腕の弱さは身体全体のバランスを崩すものとも考えられており、手や腕を鍛えることも重要である。

13. 肘下の強化

(Bhuja Valli Sakthi Vikasaka)

1. 姿勢：立位、タダーサナ(山のポーズ)

・両足は揃えて正面へ向け、下腹を内側に引き込むようにしながら背筋を伸ばして立つ。

・目線は正面(ドリシティなし)、意識は前腕に向ける、手を挙げた際は肋骨の辺りを感じる

2. 呼吸：腕を上げる時に吸い、下げる時に吐く。

(1) 右腕のみ 10 回動かす(上下往復で 1 カウント；上向き(吸)⇒下向き(吐))

腕の動きに合わせて呼吸する。無理のない程度で出来る限り素早く。終わったら目を閉じて内観。

(2) 左腕のみ 10 回動かす(上下往復で 1 カウント；上向き(吸)⇒下向き(吐))

(1)と同様に。

(3) 左腕のみ 10 回動かす(上下往復で 1 カウント；上向き(吸)⇒下向き(吐))

(1)と同様に。

※注意事項：動作中に腕が耳や身体に触れないようにする。

14. 腕全体の強化（6バリエーション）

（Purna Bhujja Sakthi Vikasaka）

1. 姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

- ・両足は揃えて正面へ向け、下腹を内側に引き込むようにしながら背筋を伸ばして立つ。
- ・視線は正面（ドリシティなし）、意識は上腕に向ける。

2. 呼吸：クンバカ

（1）右腕（前まわし、後ろ回し）

- ①アディムドラをして、右手を肩の高さでまっすぐに伸ばしてかまえる。
 - ②鼻から吸い、息止め（クンバカ）出来る間、右腕を回し続ける。
 - ③クンバカが続かなくなり終わる時には、右腕のアディムドラを胸に向けてかまえて止め、息を吐きながら①のかまえに戻る。
 - ④鼻から吸い、息止め（クンバカ）出来る間、右腕を②と反対に回し続ける。
 - ⑤クンバカが続かなくなり終わる時には、右腕のアディムドラを胸に向けてかまえて止め、息を吐きながら①のかまえに戻る。
- ⑥腕を下ろして内観
- （2）左腕（前まわし、後ろ回し）⇒（1）と同様
- （3）両腕（前まわし、後ろ回し）⇒（1）と同様

解説：

- ・腕の神経ストレッチであり、リラックス効果がある。
- ・腕を回す際に音がするのは、関節の潤滑油不足なので、肩周りにオイルを塗るなどしてみると良い。

15. 手首の発達、強化（2バリエーション）

（Mani Bandha Sakthi Vikasaka）

手一首

1. 姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

- ・両足は揃えて正面へ向け、下腹を内側に引き込むようにしながら背筋を伸ばして立つ。
- ・視線は正面（ドリシティなし）、意識は手首に向ける。

2. 呼吸：ノーマルか、動きに合わせて吸うとき上、吐くとき下。

（1）腕を前に伸ばした状態での手首の上下運動

- ①両手アディムドラをして、肩の高さでまっすぐに伸ばしてかまえる。
- ②肘を曲げないようにして手首のみ上下に5～10回動かす。
- ③手を体側に下ろし、目を閉じて手首を内観。

（2）腕を曲げた状態で手首の上下運動

- ①肘を曲げて、腕は肩の高さで、両手のアディムドラを向かい合わせにする。
- ②手首を上下に5～10回動かす。
- ③手を体側に下ろし、目を閉じて手首を内観。

解説：主に太陽礼拝のアーサナを行うには手首の強化が必要であり、このエクササイズは効果的である。

16. 手の甲の発達、強化（2バリエーション）

（Kara Prstha Sakthi Vikasaka）

手の甲

1. 姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

- ・両足は揃えて正面へ向け、下腹を内側に引き込むようにしながら背筋を伸ばして立つ。
- ・目線は正面（ドリシティなし）、意識は手の甲に向ける。

2. 呼吸：ノーマルか、動きに合わせて吸うとき上、吐くとき下。

（1）腕を前に伸ばした状態での手首の上下運動

- ①腕を肩の高さでまっすぐに伸ばし、両手の平を正面に向けてかまえる（「ちょっと待って」の態勢）。
- ②肘を曲げないようにし、指同士はくっつけたままの状態の手首のみ上下に5～10回動かす。
- ③手を体側に下ろし、目を閉じて手首を内観。

（2）腕を曲げた状態での手首の上下運動

- ①肘を曲げて、腕は肩の高さで、両手のひらを向かい合わせにする。
- ②手首を上下に5～10回動かす。両手が接触しない距離で行う。
- ③手を体側に下ろし、目を閉じて手の甲を内観。

17. 手のひらの発達、強化（2バリエーション）

（Kara Tala Sakthi Vikasaka）

手のひら

1. 姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

- ・両足は揃えて正面へ向け、下腹を内側に引き込むようにしながら背筋を伸ばして立つ。
- ・目線は正面（ドリシティなし）、意識は手のひらに向ける。

2. 呼吸：ノーマルか、動きに合わせて吸うとき上、吐くとき下。

（1）腕を前に伸ばした状態での手首の上下運動

- ①腕を肩の高さでまっすぐに伸ばし、両手のひらを正面に向けてかまえる（「ちょっと待って」の態勢）。
- ②肘を曲げないようにし、指は大きく開いた状態で手首のみ上下に5～10回動かす。
- ③手を体側に下ろし、目を閉じて手首を内観。

（2）腕を曲げた状態での手首の上下運動

- ①肘を曲げて、腕は肩の高さで、両手の平を大きく開いて向かい合わせにする。
- ②手首を上下に5～10回動かす。両手が接触しない距離で行う。
- ③手を体側に下ろし、目を閉じて手首を内観。

18. 指関節の発達、強化（2バリエーション）

（Angula Mula Sakthi Vikasaka）

指の関節

1. 姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

- ・両足は揃えて正面へ向け、下腹を内側に引き込むようにしながら背筋を伸ばして立つ。

・目線は正面（ドリシティなし）、意識は指の関節に向ける。

2. 呼吸：ノーマル。

（1）腕を前に伸ばした状態

①腕を肩の高さでまっすぐに伸ばし、手首から先をダラっと下に下げたまま(1分間?)キープ

②手を体側に下ろし、目を閉じて手首を内観。

（2）腕を曲げた状態で手首の上下運動

①肘を曲げて、腕は肩の高さで両手を向かい合わせにし、手首から先をダラっと下に下げたまま(1分間?)キープ

②手を体側に下ろし、目を閉じて手首を内観。

解説：手に何かしら（うずくような）の感覚が出てきたり、汗をかいたりするが、エネルギーの滞りがなくなり活性化していると捉えて、それらの変化に意識しながらキープするとよい。

19. 指の強化（2バリエーション）

（Anguli sakthi Vikasaka）

1. 姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

・両足は揃えて正面へ向け、下腹を内側に引き込むようにしながら背筋を伸ばして立つ。

・目線は正面（ドリシティなし）、意識は指に向ける。

2. 呼吸：ノーマル。

（1）腕を前に伸ばした状態

①腕を肩の高さでまっすぐに伸ばし、指の第1・2関節を90度に曲げて正面に向けて1～5分間キープする。

②手を体側に下ろし、目を閉じて手首を内観。

（2）腕を曲げた状態で手首の上下運動

①肘を曲げて、腕は肩の高さで両手を向かい合わせにし、指の第1・2関節を90度に曲げて正面に向けて1～5分間キープする。

②手を体側に下ろし、目を閉じて手首を内観。

解説：我々の生活の中でも手のツボや手相などで親しまれていることから分かるように、アーユルヴェーダのみに限らず、東洋医学においても手は身体全体に影響を与えたり、身体の状態を表す重要な部分である。現代人は書くことをはじめとする手作業が非常に減ってる。特に手の強化は身体全体の神経系の強化や伝達に重要であると思われる。

20. 胸部の強化・発達（2バリエーション）

（Vaksha Sthala sakthi Vikasaka）

1. 姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

・両足は揃えて正面へ向け、下腹を内側に引き込むようにしながら背筋を伸ばして立つ。手のひらは後ろに向ける。

・目線は正面（ドリシティなし）、意識は胸に向ける。

2. 呼吸：クンバカ。

(1) 軽い後屈（

①吸いながら手を上に上げていき、腕を耳の位置に合わせて軽く後屈。

②苦しくなる手前でクンバカ（アンタークンバカ）

③クンバカが続かなくなったら、後屈から戻り（腕は耳の横）、吐きながらタダーサナに戻る。

(2) 深い後屈

①吸いながら手を上に上げていき、深く後屈。

②苦しくなる手前でクンバカ（アンタークンバカ）

③クンバカが続かなくなったら、後屈から戻り（腕は耳の横）、吐きながらタダーサナに戻る。

※解説：

・手は上に上げてもしなくてもよい。最初はバランスをとりやすくするために手を下げたまま後屈してみるとよい。

・肋骨の真ん中の柔らかい場所にアルンタティナディ (Arunhati Nadi) という重要なナディがある。後屈してクンバカすることでアンタルナディが活性化される。この活性化はイダナディとピンガラナディの追加刺激となる。

・アンタルナディの見つけ方。⇒声帯（鎖骨中央の窪み？）に親指を置いて大きく手を開くと小指の辺りに位置する。

・クンバカの練習はマインドの安定に寄与する。

21. 腹部の強化・発達(10 バリエーション)

(Udara sakthi Vikasaka)

姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

意識：腹部へ

(1) ドリシティなしで正面向き、呼吸：クンバカ 5 回

両手は床に向けてまっすぐ伸ばして体側に。息を深く吸って、完全に吐ききる。この時、お腹を肋骨にグッと引き入れるように感じながら行う。そうすると自然と胸が開いていくので、息を止めてその状態をキープ。ウディヤナバンダと類似。

(2) ドリシティなしで斜め 45 度上向き、呼吸：バストリカ 25 回

両手は床に向けてまっすぐ伸ばして体側に。引き手の小指と親指以外は折り曲げ、小指を鎖骨の窪み、親指を顎の先に合わせられる位置まで上向き。

(3) ドリシティなしで上向き、呼吸：バストリカ 25 回

両手は床に向けてまっすぐ伸ばして体側に。

(4) ドリシティ：5.5feet (167cm くらい) 先の床、呼吸：バストリカ 25 回

両手は床に向けてまっすぐ伸ばして体側に。

(5) ドリシティなし（閉眼）、呼吸：カーキムドラ（息止め）5 回

両手は床に向けてまっすぐ伸ばして体側に。

(6) ドリシティ正面、上体は斜め 60 度前屈、呼吸：バストリカ 25 回を 3~5 回

両手は親指以外の指を背中側にして腰を挟むように当てる。

(7) ドリシティ正面、上体は90度前屈、呼吸：バストリカ 25回を3~5回

両手は親指以外の指を背中側にして腰を挟むように当てる。

(8) ドリシティ正面、上体は斜め60度前屈、呼吸：バストリカ 25回を3~5回

両手は親指以外の指を背中側にして腰を挟むように当てる。

(9) ドリシティ正面、上体は90度前屈、呼吸：バヒークンバカ 3~5回

両手は親指以外の指を背中側にして腰を挟むように当てる。クンバカの間、腹部を内外に動かす。

(10) ドリシティ正面、上体は前屈、呼吸：バヒークンバカ 3~5回

脚を肩幅まで開き立ち、両手は指を内側に向けて前腿に置き、膝を曲げた状態の前屈。クンバカの間、腹部を左右に動かす（ナウリに類似）。

22. 背中の強化・発達（5バリエーション）

（Kati Sakthi Vikasaka）

姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

意識：腰・ウエスト

(1) ドリシティ、呼吸ともに身体の動きに合わせる

右手はアディムドラで脊椎の下に配置（指関節が骨に当たるように）し、左手はマムドラで、右手（アディムドラ）の上に置く。吸いながら後屈し、そのまま快適にキープできる間止息で後屈、その後吐きながら前屈。可能であればおでこが膝につくように。これを5回から徐々に回数を増やす。その後、ムドラの手を変えて同様の動きを行う。

(2) ドリシティ、呼吸ともに身体の動きに合わせる

タダーサナから足を大きく広げ、手は親指以外を後ろにしてウエストをつかむように添える。吸いながら後屈し、そのまま快適にキープできる間止息で後屈、その後吐きながら前屈。可能であれば頭頂が床についても良い。これを5回から徐々に回数を増やす。その後、ムドラの手を変えて同様の動きを行う。

(3) ドリシティ、呼吸ともに身体の動きに合わせる

タダーサナで両手は体側。吸いながら後屈、吐きながら前屈の動きを素早くシャープに行う。10回から徐々に回数を増やす。

(4) ドリシティは動きに合わせて正面と上げた手の指先、呼吸は動きに合わせて

①両腕を肩の高さまで上げ、サイドに伸ばしてしっかりストレッチさせる。呼吸に合わせて上体を左右に倒す（吸：右へ⇒吐：左へ、その逆でもよい）。右に倒すときは左腕を天井へ（ドリシティは左手指先）、左に倒すときは右腕を天井へ（ドリシティは右手指先）。これを10回から15回。または両サイド10回ずつ行う。

②タダーサナから足を肩幅程度開いて、①を同じ動作。

(5) ドリシティは身体の動きに合わせ、呼吸は動きに合わせてバストリカ

タダーサナから足を腰幅程度開き、両腕を肩の高さまで上げ、サイドに伸ばしてリラックスする。身体が正面の位置で息を吸い、息を吐きながら右腕をまっすぐ伸ばしたまま上体を後ろにツイストし、この時左腕は肘を曲げて胸に付ける。吸いながら正面に戻り、息を吐きながら左腕をまっすぐ伸ばしたまま上体を後ろにツイストし、この時右腕は肘を曲げて胸に付ける。ツイストする際は、腰から先に手、肩が

動く。左右ワンセットで10回繰り返す。

23. 腸の浄化

(Muladhara Chakra suddhi)

姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

意識：肛門

ドリシティ：正面

呼吸：最初はノーマルで良いが慣れてきたらクンバカ(止息)

①息を吸ってムーラバンダをキープ（ムーラバンダ：肛門を引き上げる。お腹周りの締めも感じる）。はじめは1分程度から。快適にできるようになったらクンバカで行う。無理はしないこと。

②タダーサナから足を5cmほど開き、①と同じ動作を行う。

24. 腸の浄化2

(Upasutha Tatha Swadhisthana Chakra Shddhi)

姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

意識：生殖器、足首から始まるヴァジュラナディ

ドリシティ：正面

呼吸：ノーマル

タダーサナから足を一足半（45cmくらい）ほど開く。深く息を吸って、吐きながらムーラバンダ（肛門を内側に引き入れて締める）し、合わせてウディナバンダ（腹部の筋肉を内側へ、鼠径部と生殖器を上へ引き上げるようにして腹部を締める）する。まずは1分から徐々に長くし、5分行う。

25. 神秘的な渦のパワー（クンダリーニ）の発達

(Kundalini Sakthi Vikasaka)

姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

意識：脊椎

ドリシティ：正面

呼吸：ノーマル

タダーサナから足を5cm程度開く。お尻を踵で交互に蹴る。右踵は右側のお尻の中央、左踵は左側のお尻の真ん中を蹴る。お尻を蹴った後の足は最初の場所に戻るようにする。両足を25回ずつ行う。この動作を素早く行うことでクンダリーニを活性化されやすくなる。

26. 太ももの強化・発達（2バリエーション）

(Jangha Sakthi Vikasaka)

姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

意識：太もも

(1) ドリシティは正面、呼吸：動きに合わせて

①息を吸いながら、腕を上げ、手のひらは外側に向ける。腕を上げると同時に足も開き、開いた足はつま

先立ちで着地する。吐きながらタダーサナに戻る。この時手は太ももにつかないように少し離す。この動作を25回繰り返す。開いた時の足の位置は、常に同じ場所になるようにする。膝や踵に問題のある人は無理をしない。

② ①と同じ動作を行うが、呼吸を逆転させる。吐きながら腕を上げ、吸いながら戻る。

(2) ドリシティは正面、呼吸：クンバカ

①両腕をまっすぐ前に肩の高さまで上げる（手のひらは床に向けて）。息を吸いながら太ももが床と平行になるまでしゃがんだところでクンバカして快適にいられるまでキープ。この時、両膝、両足はしっかり合わせておく。止息が苦しくなる前に吐きながらタダーサナに戻る。これを5回繰り返す。

②両腕を肩の高さで横に開く（手のひらは床に向けて）。息を吸いながら踵を上げ、両踵を合わせたまま、太ももが床と平行になるまでしゃがんだ（剣道の^{そんきよ}蹲踞のような態勢）ところでクンバカして快適にいられるまでキープ。この時、両踵、両足親指はしっかり合わせておく。止息が苦しくなる前に吐きながらタダーサナに戻る。これを5回繰り返す。このワークは足の方に注意が向きがちになるので、太ももにしっかり意識を向けるように注意する。

27. 膝の強化・発達

(Janu Sakthi Vikasaka)

姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

意識：膝

ドリシティ：正面

呼吸：ノーマル

右足を斜め前に出し、一度前でキックし、そのあと踵をお尻に付ける動作を繰り返す。左足も同様に行う。最初は10回繰り返す。徐々に回数を増やしていく。膝に効果を感じるように意識しながら行うこと。

28. ふくらはぎの強化・発達

(Pindali Sakthi Vikasaka)

姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

意識：ふくらはぎ

ドリシティ：正面

呼吸：クンバカ

手はアディムドラで両腕を肩の高さまで前に上げる（指側を床へ向ける）。息を吸いながら床までしゃがみ（お尻は床に付けず、踵は床から離さない）、クンバカで快適にいられるまでキープ。立ち上がったら両手のアディムドラを胸の前で合わせ、勢いよく息を吐きながら腕を肩の高さにまっすぐ両サイドへ開く。これを5回繰り返す。腕は毎回降ろしてもよい。

29. 足首と足の発達と強化

(Gulpa Pada prstha Tala Sakthi Vikasaka)

姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

意識：足首と足の甲（足の裏も少し）

ドリシティ：正面

呼吸：ノーマル

右足を床から2足分（約20cm）ほど前に上げる（膝はロック）。上げている脚に意識を向け、足首を時計回り・反時計回りを10回ずつ繰り返す。つま先は揃えて真ん中にし、途中で足を下げずに行う。最初はゆっくりと行い、慣れてきたら速く回してもよい。終わったら足を床に下ろす。左足も同様に行う。

30. 足裏の強化・発達

（Pada Mula Sakthi Vikasaka）

姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

意識：足の指と足裏

ドリシティ：正面

呼吸：ノーマル

①両足踵を上げ、弾ませるように踵を上下に動かす。足指、両踵は合わせたままで、踵は床につかないように動かす。これを25回繰り返す。

②つま先、踵を合わせたまま、踵を上げ、出来るだけ上にジャンプする。着地はつま先立ちのままで、元の場所に着地する。膝は曲げないように行う。これを25回繰り返す。

31. 足指の強化・発達

（Padangli Sakthi Vikasaka）

姿勢：立位、タダーサナ（山のポーズ）

意識：足指

ドリシティ：正面

呼吸：ノーマル

両腕をサイドに、肩の高さまで上げる。両踵と両足親指はくっつけたまま、足を外側に開いてしゃがんでキープ。最初は1分キープで、慣れてきたら徐々に長くして3分行う。

以上

<このボディワークにおけるインストラクション>

このワークでは、①基本姿勢である立位のポーズ、②動き、③手や身体の在り方（ムドラやバンダ）、④目線（ドリシティ）、⑤意識を向けるところ、など、細かい指示をする必要がある。また動作によって禁忌事項などもあるため、自身の身体としっかり向き合うこと、自身の身体の状態を把握し、慈しみをもって行うことが必要になる。したがって、マインドフルな状態を維持しつづけ、身体を整えていくことができるワークである。動的なワークにおいてマインドフルネスを導くには、動作に悩まずに行える丁寧で滑らかなインストラクションが必要であることを痛感した。

以下の研修6～10は、60分から90分のセミナーであった。

研修6 瞑想の違いを学ぶ～YOGA、マインドフルネス、ハタヨーガ／講師：向井田みお

研修7 瞑想へ誘うヨガ解剖学／講師：中村尚人

研修8 ヨガの何が心を変革していくのか？～ヨガの心理学～／講師：中村尚人

研修9 日本伝統の丹田を開発し・仏性を啓発する沖ヨガ／講師：龍村修

研修10 企業に瞑想、マインドフルネスを導入するとどうなるのか？／講師：荻野淳也・向井田みお・中村悟

<ボディワーク実践>

研修11 ヨガインストラクション実践（ヨガレッスン）

今回の研修では、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて効果検証を行うことは断念したが、研修の成果を実践的に試すため、ヨガ教室にてシニアクラスとヨガベーシックの2つのレッスンの代行をさせてもらう機会を得た。本研修の目的に基づき、レッスンのテーマはマインドフルネスを主軸にしながら以下のようなプログラムを構成して行った。

<シニアヨガ（チェアヨガ）60分>

1. イントロ：体調の確認、レッスン中の注意、呼吸の整え、サンカルパ、姿勢の確認
2. ウォームアップ（背骨コンディショニングとマインドフルネスワーク）：
 - ①お腹に手を当てて自然な呼吸を観察
 - ②首回し・肩回し・肩甲骨ゆるめ
 - ③肩こり神経ストレッチ
 - ④足指・足首の緩めと強化
2. 顔ヨガ
3. 肩回りのアーサナ（ゴムカアーサナ、チャクラーサナ）
4. 脚・お尻を鍛え、バランスを感じるアーサナ（ウッカターアーサナ、ブリクシャアーサナ）
5. 丹田に意識を向け腹部を鍛えるアーサナ（ナバーサナ）
6. 背骨のストレッチ
7. クールダウン
8. シャバーサナ（ヨガニドラ）
9. クロージング：サンカルパ（セルフコンパッション）

<ヨガベーシック 60分>

1. イントロ：体調の確認、レッスン中の注意、呼吸の整え、サンカルパ、姿勢の確認
2. ウォームアップ（背骨コンディショニングとマインドフルネスワーク）：
 - ①お腹に手を当てて自然な呼吸を観察
 - ②首回し・肩回し・肩甲骨ゆるめ
 - ③肩こり神経ストレッチ
 - ④足指・足首の緩めと強化
2. 股関節ゆるめ
3. 座位のワーク
 - ①スカーサナで腹式呼吸（マインドフルネス）
 - ②ゴムカアーサナ

③ジャーヌシールシアアーサナ

④キャット&カウ

⑤アドムカシュバナアーサナ

4. 立位

①アルダウッターナアーサナ

②太陽礼拝 C シークエンス (シバナランダヨガ)

③ブリクシャアーサナ

5. 座位

①ナバーサナ

②ジャタラパルバリタアーサナ

6. クールダウン

7. シャバーサナ (ヨガニドラ)

8. クロージング：サンカルパ (セルフコンパッション)

研修 12 マインドフルネス・ボディワーク (関西国際大学研究プロジェクト「動物介在活動・療法(AAA・AAT)を応用・取り入れたオフキャンパスプログラムの開発」での実践)

筆者は 2019 年度より、関西国際大学の研究員として研究プロジェクト「動物介在活動・療法(AAA・AAT)を応用・取り入れたオフキャンパスプログラムの開発」に参加している。この研究は、動物による心身の健康への影響過程モデルをベースに、自己理解・対人関係のワークとして動物介在療法と動物介在活動を応用しようとする取り組みであり、兵庫県の三木ホースランドパークの協力を得て馬介在活動の実践を試みている。このプログラムでは、馬との触れ合いの中でマインドフルネス状態が促進されることで、セルフ・コンパッション (自己受容と自己理解) を導く、というプロセスを検証する。今回、このプログラムの中の導入として、マインドフルネスのワークを取り入れた。ワークの内容は以下のような構成であった。

1. 今回のプログラムの中で意識して欲しいこと

①手の感覚と心 (脳) の関係に関する基礎的な説明 (ペンフィールドのホムンクルス)

②マインドフルネスについて

2. 動的なマインドフルネスワーク

①首・肩ゆるめ・肩甲骨ゆるめ (主に研修 2, 研修 3) を用いたマインドフルネス

②手 (手のひら・手の甲)、指の機能を促進させるエクササイズ (主に研修 5) を用いて、気づきを向
けつづける

3. 内観

以上のワークは、オンラインで行われたため、呼吸の様子や動きを観察することができなかったが、呼吸の誘導や体の動かし方のインストラクションの間の取り方、速さなど、注意すべき点を実践の中で得ることのできる貴重な機会となった。

4. まとめと今後の取り組み

本研修は、教育プログラムの構築を目標とするマインドフルネストレーニングの効果研究を進める計画であり、また実証研究としてボディワークを取り入れた効果研究を行う予定であった。そのため、研修者が既に取得しているヨガインストラクターの資格（全米ヨガアライアンス RYT200）に加えて、研修1と研修2として示した2つの資格を取得し、主にトレーニングの効果研究を行う予定で準備を進めていた。しかしながら、新型コロナウイルス感染拡大の影響で外出自粛となったため、本研修のメインとなるはずであった効果研究については実施を断念し、文献研究と合わせてボディワークの指導力修得を集中的に行うこととなった。

このような特殊な状況に見舞われたものの、世の中のコロナ対応は迅速かつ臨機応変で、通常では物理的に不可能であった貴重な講座を数多く受講する機会を得た。たとえば研修5は、スリランカ、オーストラリア、シンガポール、日本を繋いでの毎週1回のオンライン講座で、半年間継続的にトレーニングを行うという機会を得た。研修6～10についても同様に、各領域において第一人者と言える講師陣の講義を受ける機会を得られたことは、本研修の目的達成のための文献研究を一層深めるものとなったし、研修11、研修12の実践的取り組みに大いに生かすことが出来たといえる。

今後はこれらの研修を生かして、効果研究に向けた取り組みを検討している。具体的な方法として、1つには心理学の基礎・一般系の授業における身体心理学と心身一元論パラダイムへの導きである。座学で行える簡単なボディワーク（研修2,3,4,5の内容）を取り入れながら、「身体から心へ」の考え方を体験的に紹介していき、教育効果を検証していく予定である。2つ目には広く一般に向けたマインドフルネスの理解とトレーニングの場の提供、そしてその効果検証である。地域連携活動や共生社会研究所の中の取り組みとして多くの方に向けた講座を開き、社会貢献とともに教育プログラムとしての可能性を実証的に示していきたいと考えている。これらの実践的な経験と検証を重ねながら教育プログラムの構築を進めていきたい。

5. 文献・参考資料

- チャンディー・メン・タン著 柴田裕之訳 (2016). サーチ・インサイド・ユアセルフ—仕事と人生を飛躍させるグーグルのマインドフルネス実践法.
- エマーソン, D.・ホッパー, E. 伊藤久子(訳) (2011). トラウマをヨガで克服する 紀伊國屋書店.
- グリーンランド, S. K. 大谷 彰・浅田仁子(訳) (2018). マインドフル・ゲーム——60のゲームで子どもと学ぶマインドフルネス—— 金剛出版.
- 春木 豊・山口 創 (2016). 新版身体心理学——身体行動(姿勢・表情など)から心へのパラダイム—— 川島書店.
- 日野英彦 (2018). 一生痛みのない身体をつくる—背骨コンディショニング 日本文芸社.
- 日野英彦 (2018). 生涯スポーツトレーナー技術編 背骨コンディショニング インストラクター教本 星雲社.
- 日野英彦 (2018). 生涯スポーツトレーナー技術編 背骨コンディショニング パーソナルトレーナー教本 星雲社.
- 日野英彦 (2018). 生涯スポーツトレーナー技術編 背骨コンディショニング スペシャリスト教本 星雲社.

雲社.

- 伊藤義徳・川野泰周・岡野守也・大井 玄・中野東禅 (2019). マインドフルネスを極める
カバットジン, J. 春木 豊・菅村玄二 (訳) (2013). 4 枚組の CD で実践するマインドフルネス瞑想ガイ
ド 北大路書房.
- 葛西賢太・葛西俊治・久保隆司・グラバア俊子・長谷川智・春木 豊・山地弘起 (2015). ソマティック
心理学への招待——身体と心のリベラルアーツを求めて—— 星雲社.
- 久保隆司 (2011). ソマティック心理学 春秋社.
- クレーン, R. 家接哲次 (訳) (2010). 30 のキーポイントで学ぶマインドフルネス認知療法入門——理
論と実践—— 創元社.
- ネフ, K. ・ガーマー, C. 富田拓郎・大宮宗一郎・菊地 創・高橋りや・井口萌娜 (訳) (2019). マイン
ドフル・セルフ・コンパッションワークブック——自分を受け入れ、しなやかに生きるためのガイド
—— 星和書店.
- 荻野淳也 (2020). マインドフルネスが最高の人材とチームをつくる——脳科学×導入企業のデータが証
明! —— かんき出版.
- オルシロ, S. M. ・ローマー, L. 仲田昭弘 (訳) (2019). マインドフルネスであなたらしく 星和書店.
- ポージェス, S. W. 花丘ちぐさ (訳) (2018). ポリヴェーガル理論入門——心身に変革をおこす「安全」
と「絆」—— 春秋社.
- ラマチャラカ, Y. 柏木栄里子 (訳) (2019). 究極の呼吸法 ナチュラルスピリット.
- 類家俊明 (2017). ラージャヨガで脳力アップ! “人間能力” を高める脳のヨガ BAB ジャパン.
- 類家俊明 (2018). “手のカタチ” で身体が変わる! ——ヨガ秘法 “ムドラ” の不思議—— BAB ジャパ
ン.
- サラ・パワーズ著 倉谷清美訳 (2017). 陰ヨガの新しい教科書 Insight Yoga アンダーザライト ヨガ
スクール.
- シャスティン・ウヴネース・モベリ著 大田康江訳 (2018). オキシトシンがつくる絆社会—安らぎと結
びつきのホルモン 晶文社.
- 東京マインドフルネスセンターワークショップ集, 2. サンガ.
- Van Dyke, S. (2011). Don't Let Your Emotions Run Your Life for Teens: Dialectical Behavior Therapy Skills for
Helping You Manage Mood Swings, Control Angry Outbursts, and Get along with Others. *Oakland:New
Harbinger Publications.*
- ヴァン・ダイク, S. 家接哲次・間藤 萌 (訳) (2018). ティーンのためのマインドフルネス・ワークブッ
ク 金剛出版.
- ヴァン・デア・コーク, B. 柴田裕之 (訳) (2016). 身体はトラウマを記録する——脳・心・体のつなが
りと回復のための手法—— 紀伊國屋書店.
- ウィリアムズ, M. ・ペンマン, D. 佐渡充洋・大野 裕 (訳) (2016). 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.
- 吉田昌生 (2015). 1 日 10 分で自分を浄化する方法 マインドフルネス瞑想入門 WAVE 出版.

以上

6. 研修先と指導教授

研修先：白鷗大学教育学部

研修期間：令和2（2020）年4月1日～同年9月13日

指導教授名：湯川 進太郎氏

7. 謝辞

令和2年度国内研修（半期）の機会をいただきましたことに御礼申し上げます。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大による混乱の時期ではございましたが、大妻学院に入職して15年目の節目に、教育と研究の両側面で新たな知識と技能を吸収し、研究フィールドの展開を模索する大変有意義な機会を得ることができました。受け入れ機関であった白鷗大学および指導教員の湯川進太郎先生、また研修の手続きにおいて諸々サポートいただきました総務センター人事グループの皆様、多摩校総務・財務グループの皆様に、心より感謝申し上げます。

特に社会・臨床心理学専攻の教職員の皆様には、委員会・入試業務等を分担できる専任教員の少ない現状に加えてCOVID-19による緊急事態への対応が重なり、大変なご負担であったにもかかわらず、快く研修に送り出してくださいました。大学業務から離れた生活はこれまでの仕事を振り返る機会にもなり、あらためて素晴らしいメンバーに恵まれて仕事をしているということを再認識いたしました。ここに記して深く感謝申し上げます。

8. 付録

研修 1 :



研修 2 :



研修 3 :



研修 4 :



■ 野外活動のための安心・安全講座

“思いやり”のある組織・チーム作り

今回は、組織の人材開発を行っている荻野淳也氏の著書(木犀参考文庫)を参考に、「思いやり、信頼できるチーム作り」について考えます。

Google 社が、「生産性が高いチームが持つ共通点は何か」について、社内180のチームを対象に調査しました。以下の①~④は調査員たちが予想していた結果です。

- ① 優秀な人材がそろっている
- ② カリスマ的なリーダーがいる
- ③ チーム構成の良さ
- ④ メンバー同士が頻りに食事を共にしている

しかし、実際の結果は①~④のどれでもなく、“チームの中に「心理的安全性」がある”ということでした。これは、チームの中に不安や恐れがなく、お互いの個性を受け入れて信頼し合うことができ、安心して自分らしくいられるということです。常に生産性や成果が求められる Google のような組織でさえ、最も重要な要素は“思いやりのあるチーム”だったのです。

荻野氏は、思いやりと信頼に基づいたチームになるための4つのステップを、著書の中で示しています。



図 “思いやり”あるチーム作りの4ステップ (荻野氏の著書を基に作成)

1. 「気づきの力」をトレーニングする

出発点の Step1 気づきの力とは、「今、ここにある自分の心と身体の状態にしっかりと気づく力」のことです。

例えば、私たちは「イラっとして誰か(モノ)にあたってしまう」ことがあります。これは「イラっとする」という感情と、「誰か(モノ)にあたる」という行動が自動的にワンセットになっている状態のようです。気づきの力とは、イラっとしたときに「あ、今自分はイラっとしたな」としっかり気づいて、これに注意を向けることができる能力のことです。

まずは、Step1 気づきの力のトレーニングから始めてみましょう。

- ❶ 自身の感情や身体の状態に注意を向けて観察する
自身の感情に気がつくと同時に、身体のどの部分にどのような変化が生じているか(心臓がバクバクしている、頭が血が上っていると、息

- が荒くなるなど)にも注意を向けて観察してみます。
- ❷ 観察したものを評価せずに、あるがままに受け止める
「イラっとしてはいけないな」などと評価したり抑え込んだりせずに「あ、今自分はイラっとしたな」と、あるがままに受け止めます。

このトレーニングを続けることで、注意力と集中力が身につけていくということです。すると、Step2の自己認識力や自己肯定感が高まっていき、行動の手前で立ち止まることができるようになるということです。

簡単なようですが、私たちの心には過去の後悔、未来の心配、不安などの思考がいつもめぐっているため、今この瞬間に自身に起きていることに対して常に注意を向けるということが難しいのです。そのため、気づきの力は筋トレと同様に、日々のトレーニングが大切です。

2. やってみよう! 「気づき」のお天気ワーク

下記は、いつでも個人でもできるワークです。組織会や班集會などの始まりに取り入れてみてはいかがでしょうか。参考にしてみてください。

ココロのお天気観察ワーク：今の自分の中のお天気は？	
やり方	1. みんなで向かい合って輪になる(立位でも座位でもOK) 2. 自分と向き合う静かな時間を作る(1分くらいでOK) 「今の自分の中のお天気はどんなだろう？ それはなぜだろう？」 3. 仲間と伝え合い、共有する(伝えられる範囲でOK)
知っておくべき大事なポイント	<ul style="list-style-type: none"> • 天気は刻々と変わるもの、雨の日もあれば晴れの日もあり、突然の雷雨もある。自分の心の中のお天気も同じであることを知ろう。 • 今の心の中のお天気に対して、否定や評価をしたり無理に変えたりしようとせずに、あるがままに受け止めてみる(自分のことも仲間のことも含む)。 • うまく表現できなくてもよい。自分のお天気がうまく表現できなかったり、定めたりできなければ、それをそのまま伝えればよい(「なんだか今日はうまく表現できない」でOK)。
指導者の方へ	自身の状態をお天気で伝えるというのは、簡単なようで難しいことです。何も伝えられないで終わってしまうと、落ち込んでしまうかもしれません。そのような場合には、お天気のほかに「今日の自分の決意や願望」として、活動の中で意識したい「おきて」や「やくそく」を1つ選んで仲間に伝えるというワークを一緒に行ってみるのもよいと思います。

【セーフ・フロム・ハーム】・安全委員会

【参考文献】 荻野淳也著「マインドフルネスが最高の人材とチームをつくる 一 脳科学×導入企業データの証明!!」(みんき出版)
 ステファン・W・ボージェス著、花丘もぐさ訳「ボクラーカル理論入門 心身に変革を起こす「安全」と「絆」」(春秋社)
 スーザン・カイザー・グリーンランド著、大空聖徳訳、渡田仁子訳「マインドフル・ゲーム 60のゲームで子どもと学ぶマインドフルネス」(金剛出版)