

私が変わる! 新★習慣 / 毎日が充実! 働く女性の時間術

特別付録
84ページ

日経
WOMAN

「日経ウーマン」 仕事を楽しむ 暮らしを楽しむ

「日経ウーマンオンライン」 <http://wol.nikkeibp.co.jp/>

2 2013 Feb.
特別
定価 650YEN



ラクラク貯め習慣で
一生お金に困らない!
「貯め方&備え方」
ガイド

Carer

竹内結子さん

Interview

MISIAさん

あなたの教養&
常識力をチェック!
「女子力&
マナー検定」に
トライ!

仕事が早い人vs.遅い人、ここが違った!

毎日が充実! 働く女性の 時間術

管理職、ワーキングママ…
忙しい女性の時間術&机を拝見
上手な「手抜き力」の身につけ方
集中力アップ! 脳と体の活性化
脱・先延ばし! 正しい段取り術

すぐにできて運氣アップ!

開運生活& パワスポ2013

和田裕美さん&黒崎えり子さん
島田秀平さん…開運達人が続々!
恋愛運、金運、仕事運アップ♪
簡単&今日からできる開運テク

学び、女子力UPから、脱ネガティブまで
1日5分からの自分磨き

私が変わる! 新★習慣

2013年
新しい自分に!

ヒットメーカー、起業家、ITウーマン…輝く女性が語る「私の黄金習慣」
今年あなたが磨くべきポイントが分かるチェックテスト&プランニングシート
脱・ダラダラ、貯め上手、etc. 私が変わる2週間メソッド / ゲッターマン体操でやせる!

5分からOK!

“考えない”時間でイライラ、モヤモヤもスッキリ!

心と体をラクにする瞑想習慣のススメ

日々いろいろなことに追われて気持ちが焦ったり、ささいなことにイライラ、クヨクヨしたり…。そんな状態から脱するのに、おすすめなのが瞑想。たった5分でも効果大の、瞑想の秘訣を紹介しませ

思考を棚上げする作業が心と体をスッキリさせる

「人は起きている間中、様々なことを休みなく考えている。そんな動きの頭の中を、空っぽにする、つまり何も考えない状態にするのが瞑想です」。こう話すのは、瞑想家・エッセイストとして活躍する宝彩有菜さん。考えない状態をつくるコツは、「考えてはいけない」と思うのではなく、浮かんできた思考を「棚上げ」することだという。「思考は最初、小さな種として出現し、膨らんでいくもの。瞑想では、思考の種が出てきたら拾い上げ、後で考えよう」とどんどん棚上げしていく。それを繰り返すことで思考の種がな

くなり、何も考えない状態をつくることのできるのです」。宝彩さんによると、思考が片づくことで、気持ちに余裕ができることも、体にもいい効果があるという。「普段、頭がいろいろ考えている状態は体に緊張をもたらしています。瞑想することで体の緊張が緩んで、肩こり、頭痛など様々な不調が解消されることもあります」。瞑想の時間の目安は、集中力が続く5〜15分。左では基本的な所作を紹介するが、この方法通りでなくても瞑想はできる。「椅子に座った状態やお風呂の中でもできるし、たった5分でも効果はある。自分に合った方法で瞑想を楽しんで、心と体をスッキリさせてください」

瞑想のポイント

思考の「棚上げ」のコツ

瞑想中になかなか棚上げできない思考が出てきたときに、いったんその思考を終了させるコツを紹介!

「後悔」が出てきたら、「反省」に変える

「ああすればよかった」などの後悔の念は、思考が堂々巡りになりやすい。「こうしなかったから悪かった」と認め、反省に転換すると、それ以上思考が巡らなくなり、棚上げしやすくなる

思考変換の例

「なんであんなミスしちゃったんだろう…」

「確認しなかったから悪かった。以上」

「心配」が出てきたら、考える時期を決める

心配事が出てきたときは考える時期を決めるといい。解決が必要なのは「明日考えよう」、どうなるかわからない案件は「そのときにになったら考えよう」などと転換すれば棚上げできる

思考変換の例

「今月、ノルマを達成できなかったら、どうしよう」

「ノルマ達成の戦略は、また明日考えよう」

「怒り」が出てきたら、俯瞰してみる

怒りの気持ちに対しては、俯瞰した理解をしてみよう。無礼な相手がいれば、その背景に思いをはせることで冷静になれる。棚上げできないほど強い怒りが出てきたら瞑想を中断し、収まってから再開しよう

思考変換の例

「あいつのあの態度、本当に許せない!」

「あの人、今日は何か嫌なことがあったのかも」

「嫉妬」が出てきたら、自分の欲を認める

「羨ましい」「妬ましい」といった感情は、自分の欲の深さから発している。誰かへの嫉妬の感情が出てきたら、その人と全人生を取り替えてみたいかと、自分に聞いてみよう。「そんなことはない。いいところだけを欲しがっているんだ」と気づくはず

思考変換の例

「あの子ばかりちやほやされて…」

「あの子と全取っ替えしてみる? それは嫌だ。私はちやほやされたいだけだ。欲が深いなあ」

瞑想の基本的な所作

Step 1 準備をする

体操

準備体操をする

前屈して床に手をつき、背骨からゆっくり体を起こして両腕を上げ、頭上を触りゆっくり下ろす1〜4の動きを2〜3回。上体を左右にねじる5の運動を20〜30回行う



設座(せつざ)

場所を確保する

静かで落ち着ける場所に、座布団を2つ折りにするなどして座る場所を確保



着座(ちゃくざ)

座る

座布団にお尻をのせて座る。写真は片足をももにのせた半跏趺坐(はんかふざ)。難しければあぐらでOK。背筋が垂直に立ち、体が安定するよう、座布団を追加するなどして高さを調整



瞑想するとこんなにいいことがある!

悩みが減る

考えることが山積みの状態だと、頭が動きにくくなり、悩みは増え続ける。「瞑想すると頭の中の思考が片づいた状態になり、新たな案件を処理しやすくなるので、悩みが減っていきます」

ストレスに強くなる

「瞑想すると頭の処理能力が上がるので、ストレスの種になることに対して、臨機応変に対策が立てられる自信が生まれる。気持ちに余裕ができるため、ストレスを感じにくくなります」

クヨクヨしなくなる

後悔するのは「変えられない過去を何とかしたい」と、無理なことを考えている頭の働き。「瞑想はどんな思考も“追わない”練習をするので、クヨクヨした気持ちから脱出しやすくなります」

集中力が高まる

瞑想中は思考があちこちに動き回るのを抑え、マントラ(左参照)を唱えることに集中させる。「さらに集中すると雑音も聞こえなくなる。瞑想を練習することで自然に集中力が高まります」

判断力が高まる

「判断力を妨げるのはたいてい自分の“欲”です。瞑想すると自分の欲に気づき、強欲ではなくなっていきます。自分の欲を客観視する訓練を重ねることで、冷静な判断ができるようになる」

優しくなる

「自分のことしか考える余裕のない人は、他人に優しくできません。瞑想すると心に余裕ができるので、相手の状況や気持ちも把握できるようになる。自然に、人に対して優しくなれるのです」

体の調子が整う

「瞑想が上達すると神経がリラックスし、体のあちこちに緊張させていた筋肉が緩んで、血液の循環も高まります。肩こりや頭痛、冷えなど、様々な不調が改善される人も多いという」

Step 4 休息する

終了前屈

瞑想を解く

手をついてゆっくりと上体を前に倒し、意識が戻るまで15秒以上待つ。瞑想前よりも体が柔らかくなっているはず



終了休息

リラックスする

目を開けて、あぐらを崩して好きな体勢でリラックスする。瞑想を連続して行う場合は3~5分の休憩を挟む

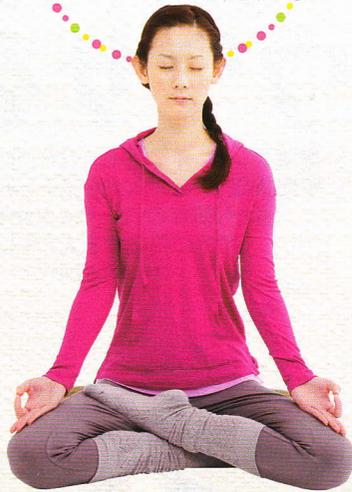


この人に聞きました

瞑想家・エッセイスト
宝彩有菜さん
広島県生まれ。大阪大学経済学部卒業。「宝彩瞑想システム研究所」所長として、日常でできる瞑想法を実践、指導する。「始めよう。瞑想」(光文社知恵の森文庫)、「ラクラク瞑想で心をスッキリ」(マガジンハウス)など著書多数。
<http://www.hosai.net/>

気持ちが
穏やかになって
体もラクに!

Step 3 瞑想する



唱呪(しょうじゆ)

瞑想に入る

呼吸に合わせて、頭の中で「オーン・ナム・スパーハー」(※)とマントラ(呪文)を、ゆっくり丁寧に唱える

「オーン・ナム・スパーハー」と頭で唱える

実践瞑想

瞑想を進める

マントラに集中し、思考が浮かんできたことに気づいたら、「後で考えよう」と棚上げする。この流れを繰り返す

「集中→気づき→棚上げ」を繰り返す

境地瞑想

瞑想を深める

瞑想が効率よく進み思考の種がなくなると、何も考えない静かな境地に至る。この状態になればマントラも不要に

思考の種がなくなる

終了

瞑想を終える

瞑想の時間は集中力が続く5~15分が目安。アラームなどを使わず自分の時間感覚で、集中が切れたらやめる

集中が続く5~15分でやめる

Step 2 体勢を整える

開始前屈

上体を前に倒す

手を床につけ、上体をゆっくり前に倒して体を伸ばす。伸び切るところまで前屈し、体の位置を確認しておく



瞑目(めいもく)

目を閉じる

「これから瞑想する」という意識で静かに目を閉じる。目を閉じることで、外部からの情報をできるだけ少なくする



起身(きしん)

上体を起こす

背骨を尾てい骨から順に積み上げるように、15~20秒間かけてゆっくり上体を起こす。頭は垂れ、一番最後に起こす



通気(つうき)

胸式呼吸をする

大きく息を吸い、鼻から勢よく吐き出す胸式呼吸(吸うときに肩が上がり、吐くときに肩が下がる)を3回ほど行う



深気(しんき)

腹式呼吸をする

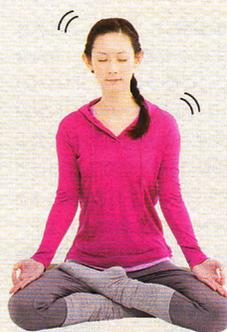
おなかを膨らませる腹式呼吸を行う。最初の数回、吐くときに肩の力を抜くと、おなかの下のほうで呼吸ができる



整芯(せいしん)

姿勢を整える

上体を前後左右にほんの少し揺らし、背筋が真っすぐかどうかやお尻の据わりを確かめ、座る姿勢を安定させる



結印(けついん)

印を結ぶ

両手を膝にのせ、親指と人差し指の先を合わせて輪を作る(印を結ぶ)。眠くなると指先が離れ、睡魔に気づける



指先は軽く
合わせる



手を伏せて
印を結んでも
OK