

# 保健師コラム

(2024年11月号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

早いもので、今年もあと2か月となりました！徐々に慌ただしさが増してきたように感じますね。

働き盛り世代は、仕事やプライベートで忙しく、脳は常に多くの情報で溢れています。多くのタスクに追われていると、自分と向き合う時間やセルフケアが後回しになって、心身の不調にも気づきにくくなります。

「マインドフルネス」は、ストレスを軽減し心を落ち着けるためのセルフケアの一つです。

「マインド（心）＋フル（満たされている）＋ネス（状態）」という意味で表現されます。

簡単に言えば、余計なことを考えず、今この瞬間に起きていることに集中する心のあり方です。

いまこの瞬間に意識を集中させるマインドフルネスですが、私たちはしばしば今ここに意識を向けず、別のことを考えていることが多いとは思いませんか？例えば、現実化していない未来への不安や過去の後悔に心がさまよっている時間が意外と多いものです。

マインドフルネスを実践することで、不安や悩みを考える時間が減り、幸福度が向上すると言われています。ストレスの軽減や不安感の減少、集中力やパフォーマンスの向上、さらには自己への思いやりが深まるなど、さまざまな効果が期待できます。Google社が社員教育の一環としてマインドフルネスプログラムを取り入れた結果、社員の幸福度が上がり、思いやりのある企業として広く知られるようになりました。また、多くの企業もこの取り組みを社員教育や人材育成に採用するようになってきました。

## 「マインドフルネス・職場でカンタン実践篇」

ポイントは3つ「姿勢・呼吸・意識」です。2～3分くらいの短い時間からはじめてみましょう。

- ① 姿勢：椅子の場合は足を床にしっかりと付けて安定した姿勢で座り、背筋を伸ばします。
- ② 呼吸：いつもよりゆっくりと心地よく呼吸しましょう。
- ③ 意識：軽く目を閉じて自分の呼吸に意識を集中します。途中で雑念が浮かんだら、それに気づいてまた呼吸に意識を戻す練習をしてみましょう。
- ④ 時間になったら目を開けて深呼吸をしましょう。軽く手足を動かしてから、次の動作に移ってください。

大切な会議の前や、疲れたとき、気持ちを切り替えたいときにも、少しでも呼吸に意識を向ける時間を作ることで、気持ちが落ち着きその後の作業に集中しやすくなります。また、食事中、寝る前、入浴中など日常のどの場面でも使えます。マインドフルネスは、「今この瞬間」に意識を向けるためのこころの筋トレです。体の筋トレ

と同じようにすぐに効果は出ませんが、短い時間でもコツコツと生活の中に取り入れることで、安定した心の穏やかさなどの効果を少しずつ実感することができますよ。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)