

「新鮮な空気を吸おう」：前向きな考え方になるための
メディテーションとビジュアライゼーションの技。

By: Melissa Jeannot

ワークショップのポイントが書かれてるガイドです。メディテーションとビジュアライゼーションの仕方とアドバイスの説明も含まれています。ワークショップにお越しに来てくださった方が楽しんでもらえたらとても嬉しいです。来られなかった方はぜひこのガイドをご参考にしてください！;-)

人間は元々ネガティブの思考に偏りがちの「サバイバル・メカニズム」を持って生まれてきましたが、考え方を変えてみれば、この「生まれつきのプログラム」をアンインストールして、人生をもっと前向きな目で見れるようになります。メディテーションをすると1日の始まりの前に私たちの脳をポジティブな考えをもっと迎えられるようになります。

私が教えさせていただいたメディテーションは「息のメディテーション」、仏教で「アーナーパーナ・サティ」といいます。これはメディテーションの世界で第一の段階です。ビジュアライゼーションの技の方が私が作ったもので、毎日をもっと前向きな目で見れる方法の一つの例です。悲しみや怒りなどのようなネガティブな感情についてずっとウロウロしてより苦勞をしてしまうことより、その感情を認めてコントロールできるようにメディテーションを使っています。それから、ビジュアライゼーションを使って、1日が始まる前に考えずにポジティブな選択技を選ぶ準備をしておきます。

「ポジティブな態度」：

Happy (幸福)、Loving (愛溢れる)、Caring (思いやり)、Friendly (優しい)、Kind (親切)、Grateful (感謝)、Generous (気が大きい)、Genuine (素直)、Helpful (役立つ)、Compassionate (情深い)、Patient (忍耐)、Creative (クリエイティブ)、Accepting (オープンマインド)、Selfless (他人中心)、Honest (正直)、Productive (よく働く)、Playful (遊び心)、Curious (好奇心)、Excited (興奮)。

メディテーションの仕方：

1. 場所を決める。始めは毎回同じ場所であることがおすすめ。私はベッドの端っこに座って毎回同じ方向を向いてします。できれば、場所が落ち着きのある、静かな、邪魔な音（音楽やテレビ）がないようなところが良い。居心地のいい服装をすることもおすすめ。
2. 姿勢について考えてみる。あぐらをかいて座ってもいいし、蓮華座をしても良い。この座り方がわからない場合やできない場合は普通に座っても構わない。両足が床に平らについたまま椅子、ベッド、ソファの上に座って、背中を無理せずにまっす

ぐにして、首も楽にする。椅子に座る場合は背中を背もたれを使わないように。膝の上に手のひらを上に向けて右手を左手の上に乗せる。できたら、目を閉じるか、目を楽にして手の方をゆるく見ても良い。

3. メディテーションを始めましょう。まずは一息を深く吸って、深く息を吐く。そのあとは普通に息を吸う。一息を吸って吐くのが一つのセットです。10まで数えてから、また1から数えていく。何回も繰り返してから、空気が体と接するところに気づいてください。ほとんどの人にとって、このところは鼻の先ですが、もしくは上に唇か、喉の後ろかもしれません。そのところに集中しながら、息を数え続ける。集中が守れる程度続けてみる。
4. メディテーションが終わったら、目を手のひらで隠しながら、臉を柔らかく温めるようにマッサージする。目を開いて、手のひらを見ながら、手を目から離れていく。部屋の明かりに慣れ終わったら、手のひらから目を離して、メディテーションを終わらせる。

ビジュアライゼーションの仕方：

1. メディテーションが終わってすぐビジュアライゼーションをするのがポイント。終わりに目を開く前にするのがおすすめ。（ステップ3とステップ四の間）。
2. その日に特に集中したい「ポジティブな態度」を決める。例えば、happiness (幸福)、productivity (よく働く)、compassion (情深い)、sincerity (真心) などです。目標をもっと現実的と集中しやすいように一つだけ決めてください。
3. 普通の日をポジティブ思考を持って過ごしてる自分のことをビジュアライズして（考えて）みる。例えば、helpful (役たつ) を決めたら、自分が役に立てるシチュエーションにいることを考える。もしかして、同僚を重い本を運ぶのに手伝うということかもしれない。役に立てる自分はどんな感じですか？もしくは授業中に困っている生徒にもっと詳しい説明が欲しいですかと聞くことかもしれない。
4. このセナリオを5分間で考えてから、ステップ4に書いた通りにメディテーションを終わらせる。

メディテーションのアドバイス：

1. メディテーションには集中力が必要なので、始まる前にお茶やコーヒーなど飲んでみてください。リラックスした状態になるけど、眠ってしまうことを防ぐためです。
2. 同じ理由で眠る直前や起きる直後にしないこと。眠ってしまうから。朝のルーティンや夜のルーティンに入れてみたいと思ったら、間に何かを入れてください。例えば、メディテーションをする前か後には歯磨きをしたり、顔を洗ったりする。
3. アドバイスのほとんどがメディテーションをする時に眠ってしまうことを防ぐためですが、4番が違う。（やった!）メディテーションをする時に集中できなくなっ

たら、もっと頑張って集中をすると頭が痛くなる。それより、あることが頭に入ってきたら、認めてから離してください。そして、また1から数え始める。

ビジュアルライゼーションのアドバイス：

1. ビジュアルライゼーションというのは個人的なもので、自分なりにできることです。
「ビジュアルライゼーションの仕方」に書いてあることはただ例と基本のガイドとしてあげました。
2. もし頭でビジュアルライゼーションをするのが苦手なら、絵を描いてみたらどうでしょうか？その日に集中したい「ポジティブな態度」を考える時に頭にきたことをそのまま絵で描いたり、ペイントしたり、スケッチで表せます。芸術が得意ではない？選んだ「ポジティブな態度」を考える時に頭に浮かんでくる文章を書いたり、声に出したりしてみてください。
3. 実際に断言を言うことはとてもいいビジュアルライゼーションをする方法です。例えば：
 - a. 今日は素敵な1日にします。
 - b. 私は幸せです。
 - c. 私は自分の役を果たしています。
 - d. 私は他人に対して思いやりのある心で接します。
 - e. クリエーティブティーが大事です。
 - f. 周りの人から自分の価値を認めています。
 - g. 私は褒められる人です！
 - h. ここでいるだけで嬉しいです。
 - i. 感謝の気持ちが魅力的です！
 - j. 本当にまだまだたくさん考えられます。自分で作ってみてください。とても楽しいですよ！
4. ただ楽しんでいきましょう！

毎日メディテーションとビジュアルライゼーションをすることを習慣にするのがおすすめですが、無理なら自分を責めないでください。学校から帰ってきたら、おやつを食べ、シャワーしてからポジティブ思考を持って明日はどんな日になってほしいかについてメディテーションとビジュアルライゼーションをしています。毎日違う「ポジティブな態度」に集中するか、日程的に集中してもいいです。（月曜日が幸福の日で、火曜日がクリエイティブの日など）。または、完璧にしたい「ポジティブな態度」を一つだけ決めて集中することも大丈夫です。例えば、よく働けることや他人中心のことです。

「息のメディテーション」や「アーナーパーナ・サティ」はメディテーションの一つの形で、他のメディテーション（マインドフルネス・メディテーションやラービング・カインドネスなど）の基本になります。「息のメディテーション」を20分間以上

できるようになったら、他のメディテーションの種類についても調べてみた方がおすすめです。

メディテーションということは日本文化に染まれていると思っております。日本では誰でも使えるツールのようなものですから、インスピレーションを見つけるのがあまり難しくありませんし、時間もそんなにかかりません。この技は自分が苦労していた時にとっても助かりましたので、読んでいる人たちの一人でも力になれることを願います。

他の参考になるもの：

役に立てるもののリストです！

1. 「メディテーションの仕方」のところを読んでまだよくわからない人はこのサイトを参考にしてください。“How to Practice Breath Meditation (anapanasati)”
[https://www.wikihow.com/Practice-Breath-Meditation-\(Anapanasati\)](https://www.wikihow.com/Practice-Breath-Meditation-(Anapanasati))
2. 毎日メディテーションをする時間を見つけるのが難しい人やいい習慣にしてみたい人はこの本がおすすめです。“The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business” by Charles Duhigg
3. 前向きに考えることが大変な人はこのインスタグラマーを参考にしてください。Jay Shetty (@jayshetty)
4. マインドフルネス・メディテーションをやってみたい人はこのTEDトークを見てみてください。“How mindfulness meditation redefines pain, happiness & satisfaction | Dr. Kasim Al-Mashat | TEDxSFU” <https://www.youtube.com/watch?v=JVwLjC5etEQ>