

# マインドフルネス と 人生の質の向上

「being myself」

コーチ・ヨーガセラピスト

森 美智代

1

私たちの現状

- ・ 情報化社会、インターネット、スマートフォン
- ・ 競争社会、何かに追われている感覚
- ・ 集中力の低下、ストレスの増大

デジタル化社会が幸福度を低下  
(睡眠不足・睡眠の質、人との関わり)

2



瞑想



## 思考の暴走

- ・ マルチタスクな状態
- ・ 関係ないことを考える
- ・ 注意散漫
- ・ ぼんやり

## マインドフルネス

- ・ 今ここに意識を集中
- ・ 観察
- ・ 脳内が活性化・沈静化

3

認知能力	ストレス反応	非認知機能
・ 想像力	・ 低減	・ やる気
・ 集中力	・ 疲労の減少	・ 対人関係
・ 記憶力	・ リラックス感	・ チーム力
・ 意思決定		

仕事のパフォーマンスの向上  
人生の質の向上

「リラックス」と「集中」を同時に行う 脳トレーニング

4

集中力は生まれつきや個性で決まる  
生まれ持った素質  
遺伝や性格

5

### ヒトの脳の構造

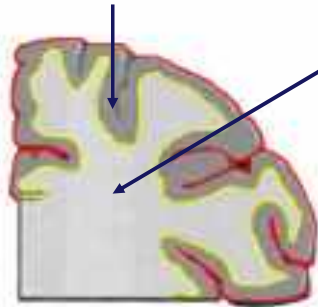


集中力を司っているのは前頭葉

6

### 脳の冠状断面

グレー部分：大脳皮質（灰白質） 白部分：白質



瞑想をすることで  
前頭葉を形成している灰白質の質が向上・厚みをおびた

7

カナダのブリティッシュ・コロンビア州の公立校で行われた  
研究結果

9歳前後の生徒99人  
毎日3分×3回の瞑想を4ヶ月  
おこなった生徒グループ(Aグループ)  
そうでない生徒グループ(Bグループ)



算数の成績、Aグループが  
15%高いスコアを獲得

8

## さらに！

瞑想を実施した生徒たちのほうが  
社会的な行動特性が24%高く見られ、  
攻撃性が24%低くなっていた。

- ★ 認知コントロール力
  - ★ 感情コントロール力
  - ★ プラス思考
  - ★ 思いやり
  - ★ ストレスレベルなど
- すべてにおいて優れた数値が出ていた。

前頭葉だけでなく様々な脳のネットワークが活性化

©2023 Esprit Co.,Ltd

9

## ストレス反応

ストレス刺激によって  
身体的(疲労・体調不良・病気など)  
精神的(不安・恐怖など)  
社会的(人間関係など)

内分泌系  
コルチゾールの分泌

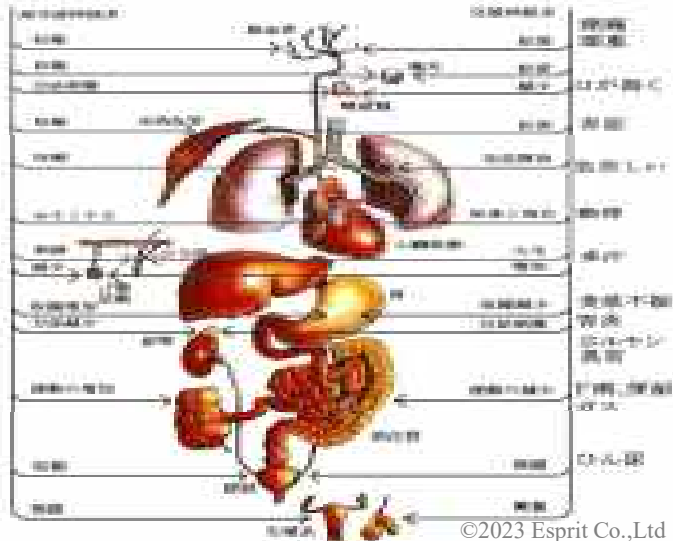
自律神経系  
交感神経優位

- ◆ 身体の高健康  
・疲労感 ・血圧上昇  
・肩こり、腰痛  
・睡眠の質の低下  
etc
- ◆ 心の健康  
・情動の高まり  
・理性の低下  
(イライラ、モヤモヤ)

©2023 Esprit Co.,Ltd

10

## 自律神経図



©2023 Esprit Co.,Ltd

11

## マインドフルネスによって

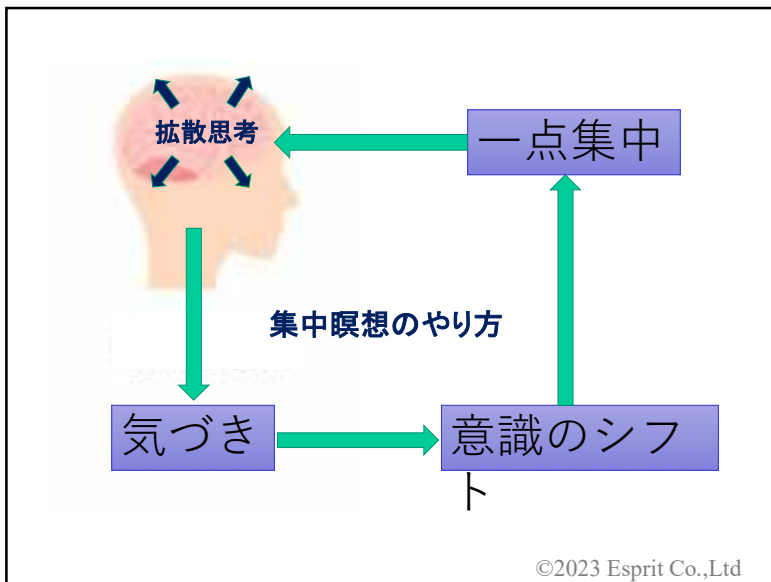
セロトニン分泌(幸せホルモン)  
副交感神経優位



身体と心の健康改善・維持  
幸福度アップ

©2023 Esprit Co.,Ltd


12



13

## リトリートとは

仕事や家庭・人間関係など日々の忙しい生活から離れた非日常の場所で、自分自身に意識を向け、ゆったりとした時間を過ごし、リラックスすることで心と身体の疲れを癒し整えることです。



14

### 「本当にリトリートは意味があるの？」

目まぐるしい日々を送っている私たち  
実は

**休む方法を忘れてしまっています。  
休んでいるつもりで、  
本当には身体や心が休めていない  
場合が多いのです。**

15

- ### リトリートをするメリット
1. 日常から離れリフレッシュし、  
気持ちをリセットできる
  2. 自分自身と向き合える
  3. 新たな出会いや発見の場になる
  4. 心身のデトックスができる

16