

## 瞑想で自律神経を整える

自律神経が乱れる原因はいろいろありますが、多くの方がどうしていいかわからず対処に困っているのが「ストレス」ではないでしょうか。

### ストレス解消のコツ

#### ①紙に書いてみる

頭の中で考えていることを、「紙」に書くことで、悩みと距離ができて、少し客観的に見られるようになります。そうすることで、それまで思いつかなかった他の選択肢が思い浮かんだりすることもあります。

とくに、怒りを感じたときは、その書いた紙を丸めてゴミ箱に捨てると、怒りがおさまるそうですよ。



#### ②ストレス対処法を100個書き出す

ストレス解消というと、旅行や友だちと会うなど非日常的なことを思い浮かべるかもしれません、実は質より量が大切！小さなストレス解消法をたくさん持つておくことが大事なんです。

コーヒーを飲む、耳掃除、電子レンジの掃除がストレス解消だという人もいます。できるだけたくさん書き出したら、その紙を持ち歩くようにしましょう。

ストレスを抱えている状況のときは、呼吸も浅くなり、視野も狭くなっています。自分なりのストレス対処法を思い出すこともむずかしくなっています。紙を見て、その中からすぐにできそうなことを選んで、実際に試してみてください。

### マインドフルネス瞑想

マインドフルネスとは、「目の前のことだけに集中すること」。人は過去のことを悔んだり、未来のことを不安に思ったり・ストレスを感じているときには、心が「今」から離れています。

瞑想によって「今」に心を向けることで、脳が休み、心がすっきりします。その結果、ストレスも和らぎ、自律神経が整います。

#### ①呼吸の瞑想

いすや床に楽な姿勢で座り、背筋を軽く

伸ばしたら、両手の手のひらを上にして膝に置き、目を軽く閉じます。

自然に呼吸をしながら、お腹や胸の動き、空気の出入りだけを意識しましょう。雑念が出てても再び呼吸に意識を戻せばOK！

#### ②ボディスキャン瞑想

寝る前に5分、身体の全身に意識を向けてゆっくりと解放していきましょう。ベッドの上で仰向けになり。目を閉じた姿勢でスタート。部屋を暗くしたり、お気に入りのアロマを使用することも良いでしょう。

頭が枕などに触れている感覚を意識しながら、腹式呼吸をします。頭からつま先まで身体の感覚をキャッチするようにスキャンを行います。

私たちは「ながら行動」が習慣化していて、今この瞬間に意識を向ける機会が減っています。生活の中に瞑想を取り入れていくことで、自律神経を整えていきましょう。



動画：呼吸の瞑想



動画：ボディスキャン瞑想