No. 425

心と体・まさかの対処 ULTIMATE CHEAT SHEET

受験生のマインドフルネス入門(1分呼吸法つき)

マインドフルネス=「今ここ」に、良い悪いをつけずに注意を向ける練習。研究でわかっていることと限界、1分・3分の呼吸法、試験前と寝る前の使い方。

Web版はこちら

ここだけ3行

1. 今の体験に、良い悪いをつけずに気づく練習
2. 心がそれたら気づいて戻す。その「戻す」が練習の本体
3. 万能ではない。1日1分から試して、合うか確かめる

マインドフルネスとは

広く使われる定義は「意図的に、今この瞬間に、評価をせずに注意を向けること」(医学者 J. カバット・ジン)。頭をからっぽにすることではない。勉強中に「明日の模試が…」と考えがそれるのは自然なこと。**それたと気づいて、注意を今に戻す**——この戻す動きをくり返すのが練習の中身。筋トレのように、戻すたびに1回分の練習になる。

◆ 研究でわかっていること・いないこと 4

☐ **1 心はよくさまよう**

スマホで日常の気分を調べた研究では、起きている時間の約半分(46.9%)は今していることと別のことを考えていた。さまよっている時ほど幸福感が低い傾向(Killingsworth & Gilbert, 2010)。

☐ **2 不安への効果:根拠は中程度**

瞑想プログラムの研究をまとめた分析では、不安・抑うつ・痛みに改善が見られたが、根拠の強さは「中程度」で効果の大きさも控えめだった(Goyal ほか, 2014)。

☐ **3 集中の研究もある**

2週間の訓練で、作業記憶と読解テストの得点が上がり、心のさまよいが減ったという報告がある。ただし大学生48人の小規模な研究(Mrazek ほか, 2013)。

☐ **4 宣伝が先行しがち**

研究の質のばらつきや、効果が大げさに広まっていることを、専門家自身が注意している(Van Dam ほか, 2018)。「成績が必ず上がる」とは言えない。

◆ 1分呼吸法(いつでも・どこでも) 4

① 姿勢を整える
いすに座り、背すじを軽く伸ばす。目は閉じるか、机の一点をぼんやり見る。

② 呼吸を数える
吸って吐いたら「1」。10まで数えたら1に戻る。呼吸は変えず自然なままでよい。

③ それたら戻す
考えが浮かんだら、心の中で「考えた」とラベルをつけて、また呼吸と数に戻る。何度それても失敗ではない。

④ 終える
1分たったら、ゆっくり一息吐いて目を開け、次にやることを1つだけ決める。

◆ 3分呼吸法(勉強の切り替えに) 3

マインドフルネス認知療法で使われる「3分間呼吸空間法」をもとにした形

① 気づく(約1分)
今の気分・体の感覚・浮かんでいる考えを、そのまま確かめる。「焦っている」「肩が重い」など。

② 集める(約1分)
注意を呼吸だけに集める。おなかがふくらみ、しぼむ感覚を追う。

③ 広げる(約1分)
注意を体全体に広げ、座っている自分全体を感じる。それから勉強に戻る。

◆ 場面別の使い方

場面	やり方
勉強を始める前	1分呼吸法→今日の最初のタスクを1つ決める
集中が切れた時	3分呼吸法。スマホを見る休憩の代わりに
試験開始前	呼吸を5回数える。吐く方を少し長く
試験中に焦った時	鉛筆を置いて2〜3呼吸。それから設問文を読み直す
寝る前	ボディスキャン:布団の中で足先→すね→ひざ→おなか→肩→顔と、順に感覚に注意を向ける
食事の時	最初の一口だけ、味・香り・かむ感覚をていねいに味わう

◆ 続けるコツ 4

☐ **1 今の習慣につなげる**

「机に座ったら1分」「歯みがきの後に1分」と、すでにある行動の後に置く。

☐ **2 うまくやろうとしない**

「何回それたか」は気にしない。気づいて戻せた回数がそのまま練習量。

☐ **3 音声ガイドは補助**

アプリや動画の誘導は便利。寝る前は画面を見ずに音声だけで使う。

☐ **4 記録は一言で**

「今日は1分、5回それた」程度でよい。続いた日数が見えると続けやすい。

◆ 英語で読むマインドフルネス用語 9

心と体は長文の定番テーマ。用語を知っていると速く読める

英語	意味	メモ
☐ **mindfulness**	マインドフルネス・気づき	mindful of ～=～に気を配る
☐ **meditation**	瞑想	meditate=瞑想する
☐ **mind-wandering**	心のさまよい	wander=さまよう
☐ **present moment**	今この瞬間	be present=その場にいる/今に意識を向ける
☐ **non-judgmental**	評価をしない	judge=良し悪しを決める
☐ **body scan**	ボディスキャン	体を順に感じる練習
☐ **let go of ～**	～を手放す	考えにしがみつかない
☐ **anxiety**	不安	anxious=不安な
☐ **well-being**	心身の健やかさ	幸福・健康などを広く含む「良好な状態」

◆ よくある誤解

4

☐ ✕ ~~頭をからっぽにする~~
○ 浮かんだ考えに気づいて戻る
考えが浮かぶのは自然なこと

☐ ✕ ~~やれば成績が必ず上がる~~
○ 集中や気分を整える助けの一つ
効果は小〜中程度で個人差もある

☐ ✕ ~~長時間やらないと意味がない~~
○ 1分から始めて続ける
受験期は続けやすさを優先(編集部)

☐ ✕ ~~つらい気持ちを無理に見つめ続ける~~
○ 苦しくなったら目を開けて中断
合わない時もある。無理はしない

合わない時・つらい時は

瞑想の最中に不安が強まる、つらい記憶がよみがえるなど、気分が悪くなる人もいると報告されている。そう感じたらすぐにやめてよい。心の不調が続く時は、マインドフルネスで何とかしようとせず、保護者・先生・スクールカウンセラー・医師に相談する。

◆ 確認テスト

1 マインドフルネスの説明として正しいのは？
a 頭をからっぽにする　b 良いことだけ考える　c 眠るための技術
d 今に評価せず注意を向ける

2 Killingsworth & Gilbert(2010)で、心がさまよっていたのは起きている時間のおよそ？
a 9割　b 1割　c 半分　d 3割

3 1分呼吸法で考えがそれた時は？
a「考えた」と気づいて呼吸に戻る　b やめる　c 最初からやり直す
d 考えを最後まで追う

4 mind-wandering の意味は？
a 集中　b 心の病気　c 心のさまよい　d 瞑想

◆ 解答

1 今に評価せず注意を向ける カバット・ジンの定義
2 半分 46.9%
3 「考えた」と気づいて呼吸に戻る 戻すことが練習
4 心のさまよい wander＝さまよう

参考資料 Killingsworth & Gilbert (2010) A wandering mind is an unhappy mind. Science 330(6006)／Goyal ほか (2014) Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. JAMA Internal Medicine 174(3)／Mrazek ほか (2013) Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. Psychological Science 24(5)／Van Dam ほか (2018) Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. Perspectives on Psychological Science 13(1)

もっと無料で学ぶなら
原田英語.com
究極の英単語帳(PDF印刷)・共テ単 キョウテタン・共通テスト満点チートシート・英文法大全・英作文超絶採点くん・時事英語ナビ…
受験に役立つ無料の英語アプリと、約2,800本の記事。
原田英語.com
ほかのチートシート(全439本・無料)