



メンタルヘルスコラム



心が寄り道するとき —マインドワンダリング—



本格的な夏の到来を覚える気候となりました。春に、仕事上あるいは生活上で、「住まいが変わった」「異動があった」など、大きな変化を経験した人は、そろそろ心身の疲れが出てくる頃かもしれません。

「朝起きた時に疲れが取れていないと感じる・・・」「春からの張り詰めた気持ちがなかなかほぐれない・・・」

そんな人は、3分間だけでもストレッチしたり体をさすったりする時間をとる、いつもより30分早めに布団に入り目を閉じるなど、毎日がんばっている自分への「セルフケア(自分で自分を優しくケアすること)」を取り入れてみてくださいね。



心の寄り道：マインドワンダリング 皆さんこんにちは。今回のテーマは「心の寄り道」です。過去の出来事について長々と思いつく巡らせたり、先々の予定に頭がいっぱいで目の前の仕事に手がつかなくなったり。みなさんも、一度はこのような経験があるのではないのでしょうか。気づいたらあっという間に時間がたっていた…という事もあるかもしれません。誰もが経験のある「ぼんやり考え事」や「ながら状態」の事を「マインドワンダリング」と言います。少し聞きなれない言葉かもしれませんが、まるで自動操縦のような状態で、「運転しながら考え事をしていたら、いつの間にか目的地についていた」とか「仕事の気がかりごとが頭をよぎって、家族との

会話に生返事をしてしまった」などの出来事がこれにあたります。目の前の物事に集中できず、心がいっぱい「ここにあらず」の状態になっていると言えます。とある海外の調査では、「人は生活上(起きている時間)の約半分の時間をマインドワンダリングの状態で過ごしている」というデータもあり、どなたにとっても身近な心理的現象と言えます。

マインドワンダリングが人の「創造性」に良い影響を与えるとする研究もあり、マインドワンダリングにも良い側面があるようです。しかし、マインドワンダリングの状態が、主観的幸福感(Subjective Well-being)を下げるといった調査結果も出ています。また、心理的なストレスが高まるとマインドワンダリングが増える傾向があるとも言われています。わたしたちがストレス状況下で抱えやすい「不安」な気持ちや「後悔」の念は、意識が自動的に「未来」や「過去」にとらわれてしまい、「今・ここ」に集中できていない状態から生じているとも言えそうです。このように、自分でも心の寄り道から抜け出せずに苦痛が生じたり、路頭に迷ってしまったら何かしらの対処が必要です。

心の寄り道から戻るためには・・・ まずは「マインドワンダリング」に気づくことができれば大きな**花丸**です。気がついた後には「自分の呼吸」「聞こえてくる音」「目に映るもの」などに意識を集中することをお勧めします。この時に、また何か考え事が浮かんできても大丈夫です。「浮かんできたなあ」と優しく受け止め、再び「呼吸」などに意識を向けます。数分間、これを繰り返してみましょう。意識を「今・ここ」の感覚に向けることで、心がじんわりと静まり、舞い上がったスノードームのパウダーがゆったり降りてくるかのように感じられるでしょう。朝起きてすぐの布団の中、昼食後のコーヒータイムの時など、生活習慣に組み込むと良い練習になります。仕事の合間に「チョコを一粒口に含み、溶けるまでは手を止めて、数分間だけ味に集中する」といった習慣も素敵です。忙しい時だからこそ、あえて立ち止まり、時々「心の寄り道」をリセットしてみませんか。ご自分に合った「お気に入り」の「今・ここ」をぜひ見つけてみてください。

< “今・ここ” に集中しやすいコツ > **五感を活用**してみましょう！



- | | |
|--------|---|
| 見えるもの | (視覚)・・・部屋の壁のシミを観察する、窓の外の雲の流れをしてみる |
| 聞こえるもの | (聴覚)・・・時計の秒針の音に注目して聞いてみる、部屋の空調の音をじっくり聞いてみる |
| 香るもの | (嗅覚)・・・コーヒーの香りを確かめてみる、花のにおいをかいでみる |
| 肌ざわり | (触覚)・・・椅子の座面に触れている感覚に注目する、足の裏が床についている感覚に注目する |
| 味わうもの | (味覚)・・・いつもよりゆっくり食事を味わう、レーズンを口に含み味や質感の変化を感じる 等 |

