

## マインドフルネスと「今この瞬間」に集中することの違い

巷には、マインドフルネスや「今この瞬間」に集中することについて、善意のアドバイスがあふれています。しかし、これらの言葉は実際には何を意味するのでしょうか。なぜ重要で、どうすれば実践できるのでしょうか。これらの疑問と一緒に解消していきましょう。

マインドフルネスとは、深呼吸やヨガ、瞑想、自然散策など、心を整え、落ち着かせるための方法です。定期的に行なうことで、心がクリアになり、ストレスが軽減され、不安やうつなどの症状が和らぎます。

そして、マインドフルネスで大切なのは、「今この瞬間」に意識を向けることです。マインドフルネスを実践するときは、自分の内面や周囲で起きていることを意図的に感じ取ります。そして、周囲の状況や自分の思考、感情を時間をかけて観察します。ここで大切なのは、良し悪しを判断せず、コントロールしようとしないことです。分析や批判をしたり、解決しようしたりしてはなりません。ありのままに受け入れることが目標です。

このように「今この瞬間」に意識を向けることで、心の重荷を一時的に下ろすことができます。この小休止により、心が落ち着き、思考がクリアになり、現状を受け入れ、前に進む力が湧いてきます。抱えている問題がなくなるわけではありませんが、内なる平穏と明晰さ、自己受容を見つけることができれば、自分の思考や感情と上手に付き合えるようになります。

### 日常での応用例

大切な仕事の締め切りが迫っている状況を想像してみてください。仕事も私生活もやることが沢山ありすぎて、どうすれば全部こなせるかと頭がいっぱいです。

心拍数が上がったり、手が震えたり、脇に汗をかいりと、体にもストレスのサインが現れるかもしれません。こうした焦りや緊張は、集中力を奪い、作業の遅れやさらなる不安を引き起します。

そんなとき、心を落ち着かせるためにできるマインドフルネスの方が、「今この瞬間」に集中することです。作業を中断し、静かに座って目を閉じ、深呼吸をしながら、自分の思考や感情をありのま

まに受け止めます。否定したり、解決したりしようとしてはなりません。ただ、思考が浮かんでは消えていくのを観察しているうちに、ストレスや不安が薄れ、心が落ち着き、頭がすっきりしてきます。

集中力も戻ったはずです。大きな仕事を小さなステップに分け、「やるべきこと」と「やりたいこと」に分類することで、自信を持って次の一步を踏み出すことができます。

### 実践方法

日常生活の中で、「今この瞬間」に集中するための方法を考えてみましょう。曜日ごとに1つずつアイデアを書き出し、実践してみてください。以下がその例です。

- ・月曜日 - 近所を早足で散歩する。音楽を聴かず、一步一步、足の感覚や目に映るものに意識を向ける。
- ・火曜日 - 目覚めたら、5分間ベッドに横になって自分の体の状態をチェックする。不調や不快感はないか、十分に休息が取れたと感じられるか、何か違和感はないかを確認し、観察したことから何を学べるかを考える。
- ・水曜日 - 職場の無料瞑想クラスに参加する。



日曜日

週の終わりに、「今この瞬間」に集中することを通じて、何を観察し、何を学んだかを振り返りましょう。そして翌週の計画を立て、この取り組みを「今この瞬間」に集中することが習慣になるまで継続してください。

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

#### 出典

Mental Health Foundation. [Mindfulness](#). 2021年8月13日。

Calm. [How to live in the moment and be more present every day](#). 2023年10月25日。

Cleveland Clinic. [21 tips for mindfulness](#). 2022年3月22日。

Mental Health Foundation. [How to look after your mental health using mindfulness](#). 2025年10月1日。

**Optum**

Optumは、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者に帰属します。Optumは、製品やサービスの継続的改善に取り組んでおり、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは、雇用者として機会均等を重視しています。

© 2025 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF18695509 146767-082025 OHC