

メンタル管理の柱5  
めいそう  
【ワーク】 はじめての瞑想5ステップ



■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

それでは<sup>めいそう</sup>瞑想（脳の筋トレ）に  
挑戦してみましょう。

最初のうちは、  
うまくできないかもしれません。

そこでその気持ちを  
否定しなくてもOKです。

というか僕も最初は全然上手く  
できませんでした。笑

でも、それでいいんです。

慣れてくると  
脳疲労がじわじわと溶けていく感覚が  
わかるようになってきます。

今回はまずその第一歩を  
体験してみてくださいね。

## 【はじめての<sup>めいそう</sup>瞑想5ステップ】

1. 楽な姿勢で座り、ゆっくり目を閉じる。  
(床でもイスでもOK)
2. 普段と同じように呼吸してみる。  
(苦しくなければ鼻呼吸のほうがいい)
3. 呼吸に意識を集中する。

### 《コツ》

- ・ 空気が鼻を通り、
- ・ 喉を通り、
- ・ 肺をクルッと1回転して、
- ・ お腹が膨らみ、
- ・ ゆっくり息を吐くと今後はお腹がへこみ、
- ・ 喉を通り、
- ・ 鼻からゆっくりと空気が出ていく

たった呼吸1サイクルにこれだけ多くのプロセスが含まれていることを意識しましょう。

4. そのうち、「心配事」が頭に浮かんでくるでしょう。でも大丈夫。ゆっくりとまた呼吸に意識を戻してみてください。

心配事が「荒波」だとすると、呼吸は「船のいかり」です。

心配事に意識が流されそうになったら呼吸にまた集中する。

このときに心の筋力がつきます。

5. これを最初のうちは2～3分やってみてください。

慣れたら少しずつ長くしていきましょう。

だんだん<sup>めいそう</sup>瞑想が心地よくなってきますよ！

今回のワークはここまで。

もしよければ

めいそう

瞑想をやってみた感想など  
ぜひ送ってくださいね(^^) /

※感想シートは次のページ

次回の【振り返り】では、

僕なりにめいそう瞑想を

継続するためのオススメアプリを  
紹介しますので、お楽しみに！

# 【感想シート】<sup>めいそう</sup>瞑想をやってみた感想など