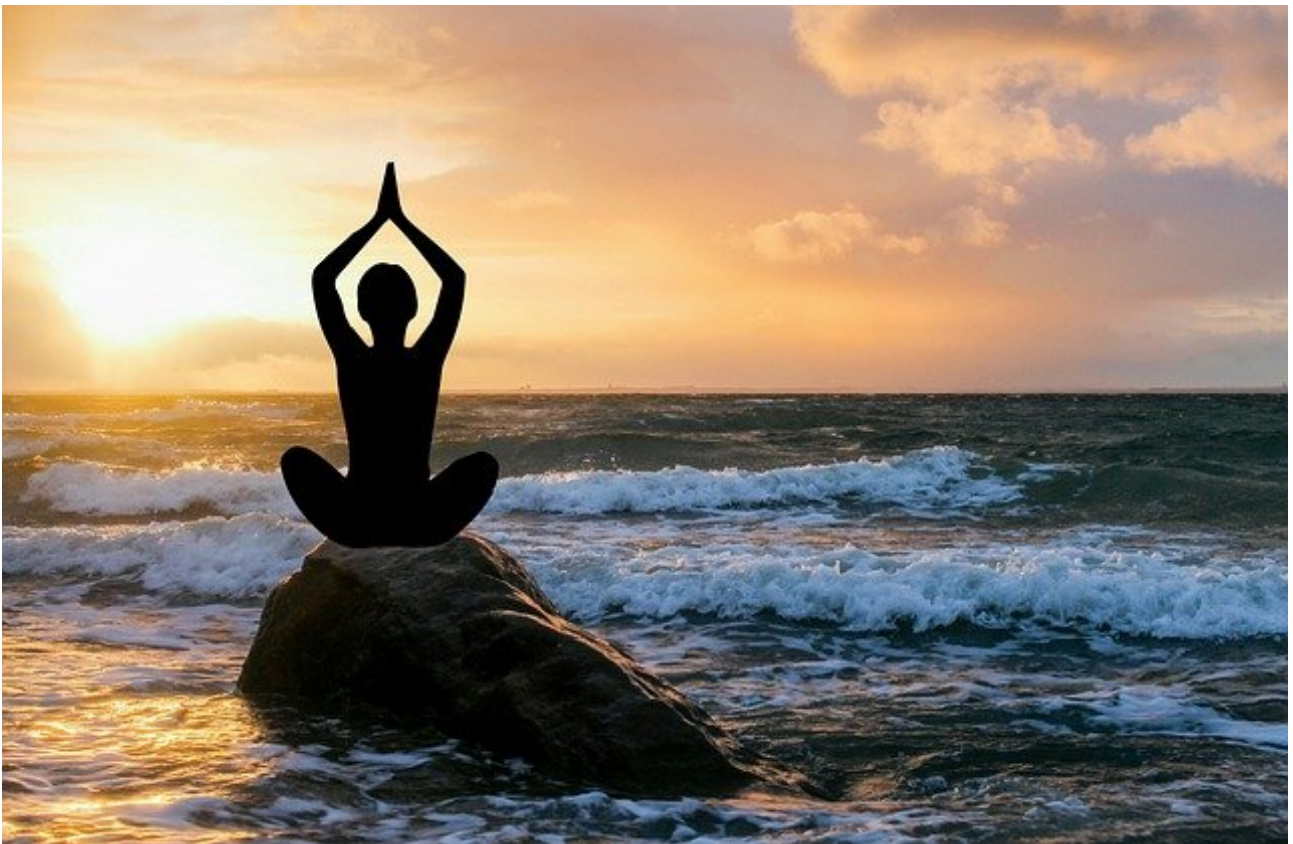


メンタル管理の柱6

【振り返り】 瞑想のメリットと習慣化のコツ



前回の「はじめての瞑想5STEP」ワーク
はいかがでしたか？

余計なことが
頭に浮かんでしまったかもしれません。

集中できない自分を
責めてしまったかもしれません。

でも、それでOK。

というより、
そうでなくてはなりません。

例えば腕立て伏せ。

腕を曲げると苦しいですね。
でもだからこそ筋力がつくもの。

もしズルをして

苦しく感じないやり方をしたら
何の効果も得られませんよね。

それと同じように、
“気が散ること”こそが
心の筋トレに”必要な負荷”なんです。

これを瞑想の世界ではよく
“雑念”と言ったりしますね。

そしてこの雑念を振り払うように
呼吸に意識を集中させる。

こうすることで
脳の筋力がついていく
というわけです。

脳の筋力＝嫌なことを真に受けない力

ちょっとやそっとのことでは

揺らがない強い心が育っていきます。

最初のうちはイマイチ
効果が実感できないかもしれません。

あるいは、

不安にとらわれているときは
瞑想どころではない、と
思ってしまうかもしれません。

でも、僕はそんなときこそ
心を落ち着けるために
瞑想の時間を取るようになっています。

無意識のうちに
自分のメンタルを傷つける自動思考。

それを止めるには
遠回りなようでも

瞑想の習慣化に
チャレンジしてみると
長期的には良い効果がありますよ。

理想としては、
これを毎週、できれば毎日
継続できると素晴らしいです。

始めて1週間目くらいは
慣れるための期間。
最初の壁です。

その壁を乗り越えて
2～3週間続けていくと

日常生活の中で
自動思考をコントロールできている実感が
少しずつ出てきます。

そして約8週間続けると

日常生活の中で沸き起こる
雑念がかなり減ってきて

それが脳の省エネにつながり
スッキリとした気持ちで
1日を過ごせるようになってきます。

とはいっても
最初はなかなか継続が
難しく感じると思います。

僕も瞑想の抵抗がなくなるまで
それなりに時間がかかりました。

ただ、瞑想を続けることには
数え切れないほど多くの
メリットを知っておいてほしいのです。

[短期的な効果]

- ・リラックス効果

- ・ ストレス軽減効果
- ・ 集中力アップ
- ・ 幸福感アップ
- ・ 痛みの解消
- ・ 脳疲労の解消

[長期的な効果]

- ・ 寿命が伸びる
- ・ 前向きになる
- ・ ストレス耐性アップ
- ・ 感情コントロール力UP
- ・ 思いやりUP
- ・ ダイエット効果
- ・ 免疫力UP
- ・ 頭の回転が早くなる

これでもほんの一部なのですが、
ものすごい効能ですね。

最初は瞑想の継続が

苦に感じるかもしれませんが

それを乗り越えた先には
安定したメンタルが
待っていますよ(^^)／

ということで最後に、
僕がふだん使っている
瞑想アプリをご紹介します。

アプリの名前は「Meditopia」
読み方はメディトピア。

瞑想は英語で
Meditation（メディテーション）
なので、そこから来ています。

瞑想の効果を実感するには
十分すぎる内容が無料で体験できるので
ぜひインストールしてみてくださいね！

【”Meditopia”使い方手順】

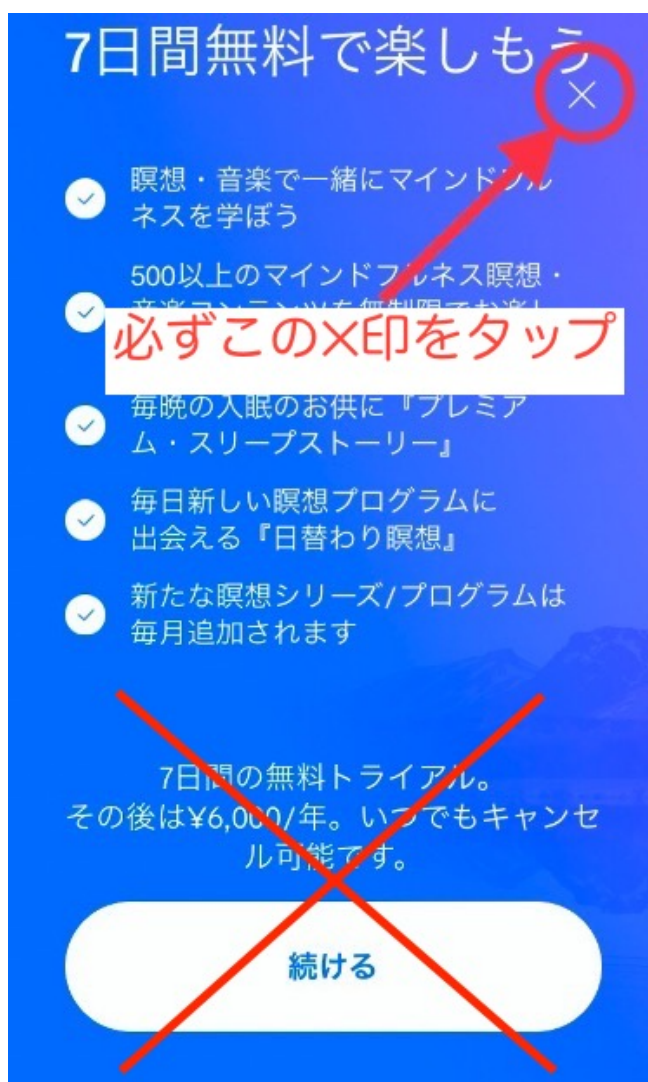
1. アプリのインストール

iPhoneの方 → こちらをタップ

Androidの方 → こちらをタップ

2. 最初の準備

登録不要＆無料で行うために、
下記画面が出てきたら、
必ず「×ボタン」をタップしてください。



こちらの画面は
適当に3つ選んでしまってもOKです。



こんな画面が出てくるので
しばらく待ちましょう。



「あとで試す」をタップしてください。



3. いよいよスタート！

「はじめての瞑想」をタップしてください。



1日1つを目安に
計5回分の瞑想プログラムを
体験してみてください(^^) /

