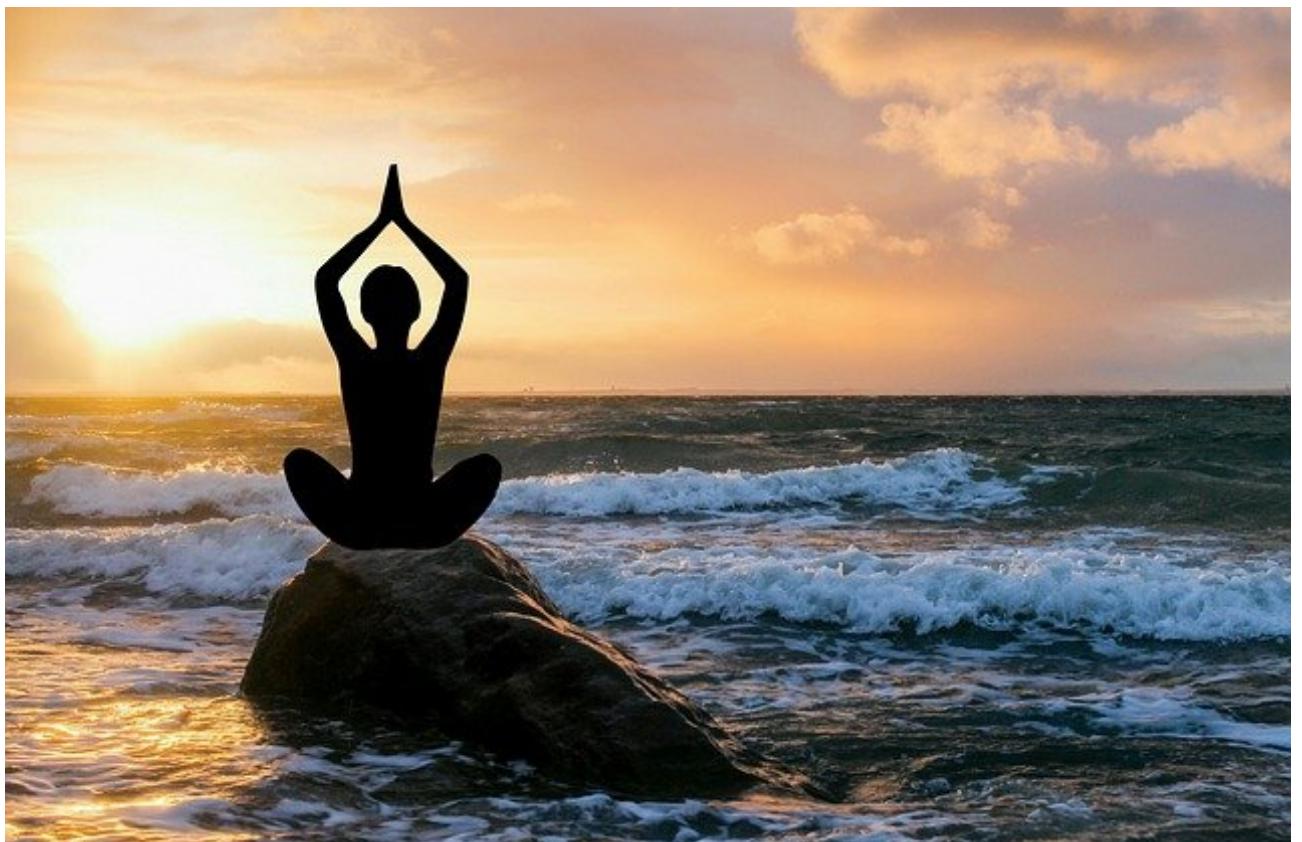


## メンタル管理の柱6

【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よね。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  
瞑想の時間を取りようにしています。

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  
少しづつ出てきます。

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よね。

最初は瞑想の継続が

苦に感じるかもしれません

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】

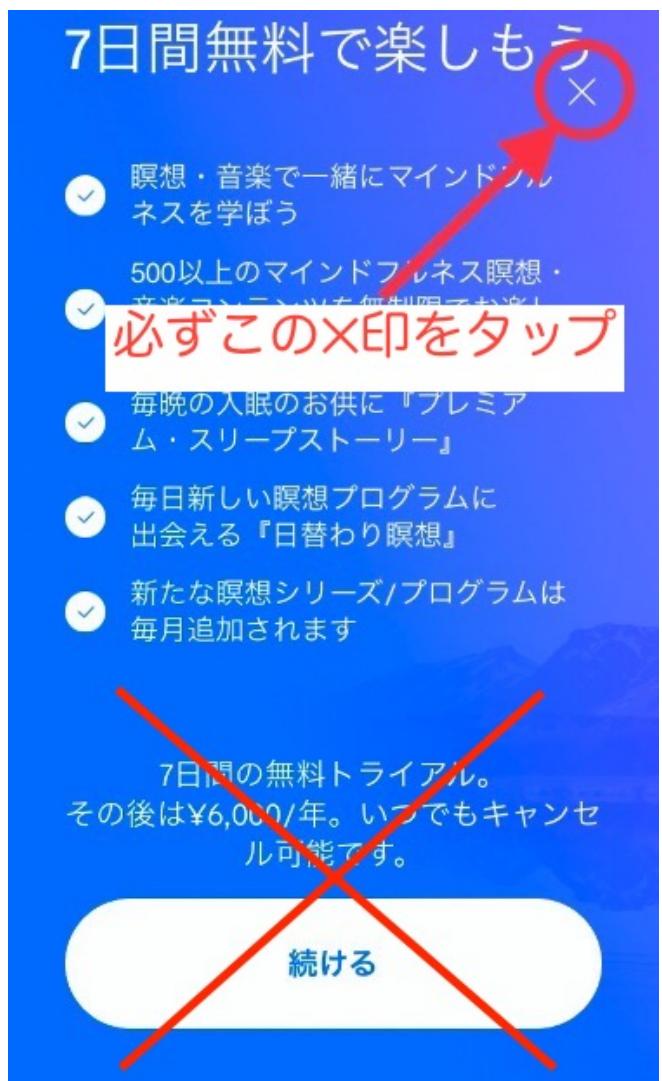
### 1. アプリのインストール

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。

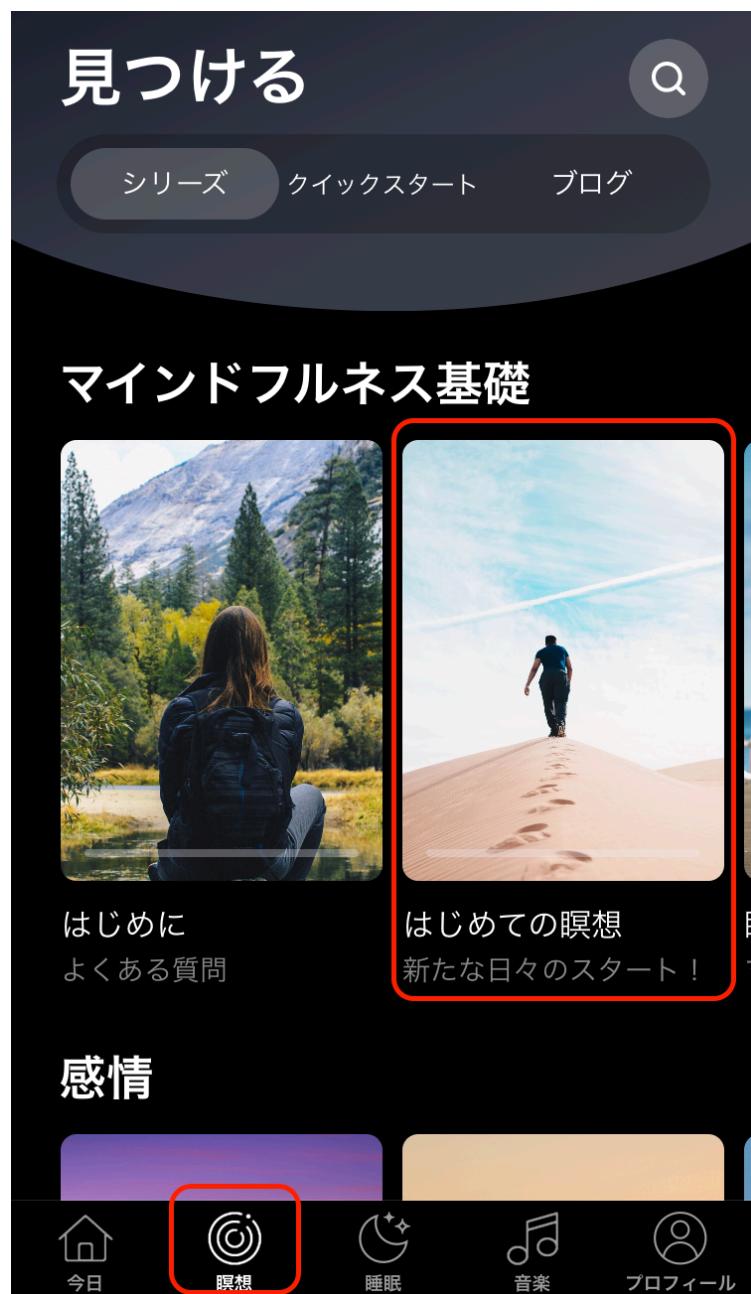


「あとで試す」をタップしてください。



### 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(^^)/

