

マインドフルネスの定義は「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること」です。マインドフルネスを実践すると、ちょっとだけ心に余裕ができたり、人生が豊かになったり、御社がG社並みに発展するかもしれないことも、以前のコラムでご紹介しました。

まず、実践前に注意点を！ マインドフルネスは瞑想法の一つで、精神に深く関わる作業です。気分が悪くなったときは、休んでください。我慢は美德ではなく、瞑想は自己責任です。体調を崩したり魔境に落ちても、責任を負いかねます。しかし「実践したら売上が伸びた」などの場合、お礼は受け付けます(笑)。

まず、呼吸をしましょう。誰でも呼吸をしています。通常はそのことに気付いていません。呼吸をしていることに意識を集中させ、息を吸っているときは、吸っている、吸っている、吐いているときは、吐いている、吐いていると思ってください。短く息をしているときは、短く吸っている、短く吐いている、長く息をしているときは、長く吸っている、長く吐いていると思います。呼吸は瞑想の基本の一つで、呼吸をラベリングする(意識して頭の中で言葉にする)ことで心をずっと落ち着かせます。

次は、身体への意識です。あなたは座っていますか、立っていますか。座っている場合は、座っている、座っ

ている、立っている場合は、立っている、立っている、立っていると思ひながら肉体の感覚に意識を向けます。お尻が椅子の座面についていれば、お尻が座面についている、背もたれに背中がついているとすれば、背中がついていると思います。指先や掌の感覚はどうでしょうか。何かに触れていなくても、わずかな感覚があるかもしれません。わずかな感覚をラベリングしてみましょう。呼吸への意識も忘れないようにしてください。

音は聞こえるでしょうか。聞こえるとすれば、音が聞こえるとラベリングし、突然、頬にかゆみが生じたとすれば、かゆみが生じたとラベリングします。心の感覚はどうでしょう。何も感じていない場合は、何も感じていない、安らいでいれば、安らぎを感じているとラベリングします。何か思考が生じたか。生じたとすれば、思考が生じたとラベリングします。生じた思考は放っておき、ラベリングに戻ります。いつでも、今、この瞬間にるようにしてください。

ここまです、静かな状態で行うマインドフルネスです。5分から10分、いや30分が経過しているかもしれません。心地良ければ続けてもOKです。気持ちが落ち着いたら、その気持ちのまま、注意深く日常生活に戻りましょう。(弁護士 竹中一真)

竹中氏の事務所 HP はコチラから→



LTR メンバー

私たち LTR は、
地域で頑張る皆さまを応援します！



弁護士法人 LM 総合法律事務所 / 弁護士 竹中一真 薩川智結 國澤絵里
M&F パートナーズ法律事務所 / 弁護士 鈴木洋平
加藤税務会計事務所 / 税理士 加藤 博明 高橋由美 大橋 彩
千代田経営会計事務所 / 税理士 宮本 泰三 山中 実
株式会社 AKIA TAX CONSULTANTS / 税理士・行政書士・社会保険労務士
赤崎 章吉 佐藤 直子
司法書士法人 あいおい総合事務所 / 司法書士 清水 敏博 福井 圭介
じんざい国際特許事務所 / 弁理士 海田 浩明

行政書士法人 横浜総合行政書士事務所 / 行政書士 竹中一真 藤森 純一
横浜賃金労務管理オフィス / 社会保険労務士 阿部 毅
社会保険労務士事務所 ジャスティス / 特定社会保険労務士 山崎 香織
株式会社 鈴木設計・鑑定総合事務所 / 不動産鑑定士・一級建築士 鈴木 泰三
セイワ不動産鑑定株式会社 / 不動産鑑定士・不動産コンサルタント 菊地 誠一
土地家屋調査士 行政書士 花島和之事務所 / 土地家屋調査士・行政書士 花島 和之
ウエストスタート株式会社 / 中小企業診断士 西端 望
FP 事務所 ライフ パートナーオフィス / ファイナンシャルプランナー 石村 衛
日経管財株式会社 / 公認不動産コンサルティングマスター 大川 日出幸

LTR コンサルティングパートナーズ事務局

☎ 045-862-0107

FAX 045-862-6081

HP <https://www.ltr-consul.com/>

〒244-0003 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町 157 フタバビル 203 司法書士法人 あいおい総合事務所内



LTR 通信 編集スタッフ ■企画・編集 LTR メンバー、小林 真由美 (ライター) ■デザイン 猪俣 博史 ■校閲 藤村 希和