

【連載】第5回 / マインドフルネスのススメ

前々回のコラムで静かな状態で行うマインドフルネスとして、呼吸と身体感覚などに意識を向ける方法をご紹介しました。見逃してしまった方は、ぜひ連載第3回をご確認くださいませ。



連載第3回 ↑ ↑

それでは次のステップです。静かな状態で、呼吸と身体感覚に意識を向けることに慣れてきたら、動きを伴いながらラベリングを続けましょう。今度は、歩きながら観察します。右足を前に出した、地面についた、左足を前に出した、地面についたと心の中で思います。右足、左足とラベリングを繰り返してください。椅子に座るときは、椅子を引いた、椅子の前に移動した、膝を曲げた、腰を下ろした、お尻が座面についたと観察します。立ち上がるときは、上半身を前傾させた、両足に重みを感じた、膝と腰を伸ばした、立ち上がったと観察します。

日常生活のあらゆる場面で観察を続けます。食べているときは、右手で箸を持った、おかずを挟んだ、口に運んだ、噛んでいる、味がしていると観察します。シャワーを浴びているときは、ノズルを持った、ノズルを持ち上げた、頭にお湯がかかっている、お湯が身体をつたっている、温かさを感じていると観察します。

もちろん、人と話をしているときも、人と話をしていると観察します。心に時々浮かんでくる感情や思考も観察します。うれしいときは、うれしいと思ったと観

察します。悲しいときは、悲しいと思ったと観察します。思考が生じたときは思考が生じたと観察します。

今この瞬間にいることに気付いている状態で、日常生活を送り、マインドフルネスと日常生活を融合させてゆきます。

簡単に書いてしまいましたが、やってみると、観察しながら日常生活を送るのは案外難しいと感じるかもしれません。最初の5分、10分は観察を続けたいけれど、やがて電話がリンリンリンと鳴り出して、会議や打ち合わせも頻繁にあり、外出予定まであと10分を切り、それまでに何とかこの書面だけは仕上げたいのにまた電話が鳴り、クライアントが愚痴を言えば法的見解を説明して問題ないと励ましてやり、相手方が無茶を言えばそれは無理だから訴訟で解決すると言い……などなど、あまりの忙しさについて、われを忘れてしまいます。気付いたら、常に気付いているなんてことはなく、バタバタと日常が過ぎ去ってしまいます。

そんなとき、マインドフルネスなんて不可能なんじゃないかと思えてくるかもしれません。しかし、そこから先に行くには……。さて、良いところで紙面が尽きてしまいました。次回に続きます。(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 パートナース法律事務所 / 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
海田国際特許事務所 / 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