

# Step1

# タイマーをセツト



**時間的制約を設け  
一つの意識に集中する  
ことにコミット**



**習慣化のために  
毎日同じ時間に  
マインドフルネスをする**



**習慣化のために  
現在あるルーティンの後に  
マインドフルネスを追加**



# Step 1 の解説

マインドフルネス自体はシンプルなものですが一番難しいことは毎日行うこと、つまり習慣化です

まずは、「最初の1週間は5分だけやる」というスモールステップを心がけましょう。慣れてきたら1日20分～30分くらい行います

習慣化させるカギは、可能なら毎日同じ時間、同じ場所で行うとルーティン化させやすい。さら現在、習慣化されているルーティーンに組み込むとなお継続しやすくなります「毎日行う行動の後にセットでやる」と決めると良いでしょう

# Step 2

座禅を組むか

背筋を伸ばし椅子に座る

目を閉じて行う



## Step 2 の解説

注意を払う意識を高めるために、最も情報の刺激を受ける目は閉じて行いましょう

椅子に座って行っても構いませんが背筋は伸ばしましょう

# Step 3

深い呼吸を  
何度か繰り返えす



# 自分の体の感覚に 意識を向ける

例：  
座っている椅子の  
感覚をお尻で感じてみる



## Step 3 の解説

お尻の感覚など、無意識に処理され普段感じていない感覚を意識にあげます。そうすることで、外部に向いていた刺激が、内部に向くことになり、マインドフルネスの準備が整います

# Step 4

呼吸を感じてみる





鼻に息が流れる感覚

空気が出入りする

感覚を感じる

# Step4の解説

すべての意識をその感覚だけに集中させる

何度も自分の意識が他にそれることに気づくことになりましたが、それに気づくたび、意識を集中している感覚に戻します

A woman with long blonde hair, wearing a white t-shirt, is sitting in a yoga class. She is in a meditative pose, with her eyes closed and her hand resting on her belly. In the background, other people are also sitting on mats, some with their eyes closed. The scene is brightly lit, suggesting a studio or a well-lit room.

# Step 5

呼吸のメカニズムに  
注意を払う

## Step 5 の解説

息を吸う時、自分の肺がどれくらい膨らんでいて、息を吐く時にどれくらい収縮するか、また肺がどう上下するか、押し出された空気が鼻をくすぐり、どのような音を立てて鼻を出入りしているか観察してみましよう

Step5に関しては習慣化するまでの5分くらいのマインドfulnessでは、時間が短いので20分以上行うようになってからStep5を追加してください