



不安を和らげる マインドフルネス②

マインドフルネスとは

臨床心理士 杉野珠理

マインドフルネスの効果

心と体の
健康

不安・スト
レス減少

良質な
睡眠

苦痛の
緩和

自己認識と
ライフスキル

深い
自己理解

感情の
制御

共感力

考える力

高い
記憶力

高い集中

的確な
決断力

満足感と
達成感

適切な
自尊感情

しっかりと
した自信

人生を
楽しめる

マインドフルネスとは
あらゆる判断をせず
「今この瞬間」に
意識的に注意を向けること

マインドフルネスのキーワード



今この瞬間



気づき



意識化



ダイエット
→レコーディングダイエット



家計の出費を知りたい
→家計簿



毎日の運動量を知りたい
→万歩計、fitbit

共通点は **記録** する

- ・ **客観視**
- ・ **見える化**
- ・ **無意識を意識化**

- ・ 心の記録はどうするの？
- ・ 心を客観視するには？
- ・ 心を見える化するには？