

column

「五月病を予防するはたらく世代のマインドフルネス」

こんにちは。保健師の千葉千尋です。私は産業保健師として、企業ではたらく人達のこころと体の健康に関する相談を多く受けています。

皆さん、新年度が落ち着いたこの時期に頑張っていた気持ちが緩んで、緊張や疲れがドッと押し寄せてくることはありませんか。3月は異動や退職の季節。お世話になった人や環境との別れは、自分が思っている以上に悲しかったり、寂しかったりするものです。私たちは心の奥にその時の感情を抱えたまま、新年度のスタートを切ることがよくあります。新しい環境の変化は、たとえ嬉しい変化であっても様々なストレスをもたらします。4月は何とか頑張れましたが、5月の連休で緊張が緩み、今までの疲れや我慢していた感情がドッと押し寄せることでおこる、様々な症状を「五月病」と呼ぶことがあります。

五月病のこころと体への影響

子供は泣くことで感情を発散させますが、大人は上手に発散出来ないことが多く、ストレス反応としてこころと体に様々な症状となって現れてきます。例えば、眠りが浅い、疲れやすい、やる気が出ない、食欲が無い、肩こり、頭痛など。五月病は医学用語ではありません。一時的なものが多いのですが、予防や対処をしない場合には重症化することもあります。日頃から一人で抱え込まず、職場の産業保健スタッフへの相談や外部機関の相談窓口も活用して

ださいね（厚生労働省こころの耳「働く人のこころの耳相談」<https://kokoromhlw.go.jp/>）。

はたらく世代は仕事もプライベートも忙しく、脳はいつもたくさん情報で溢れています。様々なタスクを抱えて自分と向き合う時間がないと不調に気づきにくく、セルフケアをすることも疎かになってしまいます。そのような時に五月病のリスクは高まるのです。

マインドフルネスとは？

「マインドフルネス」はストレスを和らげ心を落ち着けるためのセルフケアの一つです。

「マインド（こころ）が」＋フル（満たされている）＋ネス（状態）と訳されます。簡単に説明すると、あれこれ考えずに、いまこの瞬間に起きている事だけに集中する心のあり方のことです。

もともとは、仏教の教えの一つだったマインドフルネスですが、Googleの社員教育に取り入れられたことで一般的にも広く知られるようになりました。マインドフルネスを実践することで不安や悩みを考える時間が少なくなり、ストレスの低減や不安感の減少に繋がります。自分と向き合う静かな時間を作ることで、集中力が高まりパフォーマンスが向上し、自分への思いやりの気持ちが深まるなどの効果もあります。

今ここに集中していない時間のデータ

今ここに集中していない、別のことを考えている時間は1日の約50%（ハーバード大学の調査より）という報告があります。

- ◆ ご飯を食べながら別のことを考えている
- ◆ 過去の失敗を考え続けて自分を責めている
- ◆ 未来のことを心配している
- ◆ 他人と自分を比べて自分にダメだししている
- ◆ 相手の話を聞きながら違うことを考えている  
etc...

現実化していない未来のことを心配したり、過去を後悔したりしていることに費やす多くの時間は、自分にとって何の意味があるのだろうか…と思いませんか？

マインドフルネスは「今この瞬間」に意識を向けるための、こころの筋トレです。体の筋トレと同じようにすぐに効果は出ませんが、短い時間でもコツコツと生活の中に取り入れることで、心の穏やかさなどの効果を少しずつ実感することができます。

【マインドフルネス実践編】  
こころの筋トレを習慣づけよう

それでは、皆さん時計のタイマーを1分かけてください。頭を空っぽにして、何も考えないでみましょう。では、スタートです。《1分経過》さあ、ゆっ



くり目を開けてください。どうでしたか、何も考えないことは出来ましたか？何か浮かんできませんでしたか？例えば、眠いとか、今日の晩ご飯何にしようかなとか、あの仕事どうしようとか……。たった1分でも、雑念のようにいろいろと考えが湧いてくるものです。実は不安や悩みもそれと同じなのです。考えたくなくても勝手に頭に浮かんできてしまいます。では、どうすればいいでしょうか。

次は「呼吸」に意識を向けるマインドフルネスの方法を紹介します。自分の呼吸に意識を集中させて、途中で雑念が浮かんだら、ただそれに気づいて、また呼吸に意識を戻していく方法です。「マインドフルネス・呼吸篇」つぎは2分でスタートしましょう！

- ① 快適な姿勢で座ります。椅子の場合は足を床にしつかりと付けて座り、背筋を伸ばします。
- ② 軽く目を閉じて呼吸に意識を集中します。いつもよりゆっくりと心地よく呼吸します。
- ③ 途中で雑念が浮かんでも大丈夫です。雑念が出てきて意識が呼吸から逸れたら、それに気づいてまた呼吸に意識を戻す練習をしてみましょう。
- ④ 時間になったら目を開けて深呼吸をしましょう。軽く手足を動かしてから、次の動作に移ってください。

マインドフルネスは食事中、散歩中、寝る前、入浴中など日常のどの場面でも使えます。仕事で集中力が途切れた時や、気持ちを切り替えたいときにも、少しでも呼吸に意識を向ける時間を作ること、その後の作業に集中しやすくなります。

### POINT マインドフルネスでこころの習慣

- 1) マインドフルネスは日常のどの場面でも使える（食事中、散歩中、入浴中、寝る前、など）
- 2) 2分くらいの短い時間でも良い
- 3) 呼吸に意識を集中・雑念が出てきても否定しない
- 4) リラックスが目的のため、苦しいと感じたり違和感があるときは止めましょう
- 5) 完璧じゃなくてOK、楽しみながらおこないましょう

### 自分への思いやりある声かけ

マインドフルネスで自分と向き合う時間を作ると、自分のこころの声に気づきやすくなります。こころの声に気づくことは、自分への思いやりを深めるための第一歩です。

あなたは、失敗するたびに自分を責めてしまうことはありませんか？他人には絶対に言わないような酷い言葉を自分に向かって言っていることはありませんか？

もし自分へのダメ出しや自分を責めている声に気づいたら、それを止めて、これからは自分への思いやりのある優しい声かけに変えていきましょう。意

識して変えていくことで、少しずつ自分に優しくする力もついていきます。

マインドフルネスの考え方はストレス低減や自分への思いやりを深めることに繋がります。短い時間で良いので「今ここ」に意識を向けるこころの習慣を、楽しみながら生活の中に取り入れてみてくださいね。

### 【参考】

厚生労働省・働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」<https://kokoromhlw.go.jp/>  
「サーチ・インサイド・ユアセルフ」チャディー・メン・タン著

### プロフィール

#### 千葉 千尋氏



保健師・看護師、ヨガインストラクター。岩手県出身  
2002年より行政の保健師として地域住民の健康の保持増進・疾病予防に関わり、子育て中の母親支援やメンタルヘルス支援等を中心に住民の孤立予防や子育てしやすい地域のネットワークづくりに取り組む。  
2018年より沖縄の働き盛り世代のこころと身体の健康づくりや職場環境改善を支援する機関で産業保健専門職として活動中。また女性の健康支援、ヨガストレッチ、呼吸法、マインドフルネスなどのセルフケア力を高めるサポートにも精力的に取り組んでいる。