



今日からできる
モヤモヤの
対処法

監修 ● 精神科医・目白メンタルクリニック院長 須田 賢太

マインドフルネスで 感情をコントロール

仕事でミスをしたときなど、「あのとき確認しておけば…」といつまでも後悔したり、「このままじゃ何をやってもうまくいかない…」と将来まで不安になったりしてしまいます。ネガティブな感情で頭がいっぱいになってしまうとき、どうすればよいのでしょうか？



「今この瞬間」に意識を向けよう

ネガティブな感情で自分を追い詰めてしまいそうなとき、使いたいのがマインドフルネスのスキル。マインドフルネスとは、「今この瞬間」を生きること。たとえ感情に飲み込まれて冷静さを失ったとしても、今に意識を向けることで自分の思考や思い込みに疑問をもったりストップをかけたりすることができます。感情をコントロールするハンドルやブレーキを手に入れるイメージです。

実践 > “マインドフル”な呼吸法

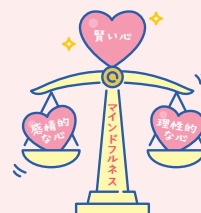
マインドフルネスのスキルを習得するのに一番手近な方法は「呼吸を数えること」です。イライラやモヤモヤに支配されてしまったとき、いつでもどこでも実践できます。「今この瞬間」に集中し、感情や現実を認めて受け入れることで、心が落ち着きます。



- 1 床の上にあぐらをかいて座る、もしくはイスに座って足を床につけます。
- 2 「1回目を吸っている」と意識しながら、腹式呼吸で息を吸います。
- 3 「1回目を吐いている」と意識しながら、腹式呼吸で息を吐きます。
- 4 自分の呼吸を静かに観察しながら、これを10回繰り返します。
- 5 途中で気が散り、何回目かわからなくなったら、1回目に戻ります。

「感情的な心」と「理性的な心」は、バランスをとることで「賢い心」へ

思考や行動が感情に振り回されると、自己嫌悪に陥り「もう感情なんて抑え込んでしまおう」と考えがちですが、そんな「感情的な心」も人生には必要です。怒りや悔しさがモチベーションとなって力を発揮するなど、感情自体は決して悪いものではありません。対となる「理性的な心」を働かせ、「今この瞬間」の感情に意識を集中して冷静に把握・対処していくことで、2つの心がちょうどいいバランスで共存することができます。この状態を「賢い心」といいます。マインドフルネスのスキルでは、「賢い心」に到達し、心を安定させることができます。



参考文献『メンタルヘルス大国アメリカで実証された心がモヤらない練習』須田 賢太著 サンクチュアリ出版

※本内容は、「弁証法的行動療法 (dialectical behavior therapy: DBT)」という心理療法 (境界性パーソナリティ障害の治療に効果が実証されている治療方法) に基づいています。弁証法的行動療法は、感情に振り回されやすい人が、感情とうまく付き合っていくためのスキルを身につけることができます。

メンタルヘルス支援サービス ● ご相談は無料です (臨床心理士等による対面相談を除く)。● ご相談のプライバシーは保護されます。

電話相談

月～金曜 ▶ 9:30～21:30 (日・祝・年末)
土 曜 ▶ 11:00～19:00 (年始は除く)

- 対象者は被保険者 (労務管理責任者も含む) および被扶養者。
- 1日1回、30分程度まで電話番号通知 (非通知でないこと) をおかけください。
- 組合名、属性 (本人・家族)、年齢および性別の照会があります。

通話料無料 ☎ 0120-783-112

WEB相談

▶ 24時間年中無休 (回答には3営業日程度を要します)

- 対象者は被保険者および被扶養者 (18歳以上)。
- 1回の相談につき、3回のやりとりまでとなります。続けて相談する場合は、新規に相談をお申し込みください。

こころ相談ネット

<https://www.kokoro-soudan.net/>

【法人契約コード】 [gangukenpo](https://www.gangukenpo.com/)



【サービス提供者：一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会／委託先：(株)フィスメック】