

0円

~~100円~~で読む！心のトリセツ 00

心のトリセツ流 幸せの作り方



心のトリセツ研究所

精神科医 藤井英雄

幸せを作る3つのコツとは

心のトリセツ研究所 精神科医の藤井英雄です。

心のトリセツ研究所ではマインドフルネス、潜在意識の法則、気と体のワークなどを通して幸せになる方法を研究しています。このレポートは「心のトリセツ研究所」の基本的な考え方について解説しました。このレポートを読めば「心のトリセツ」についての全体像がわかります♪

心のトリセツが考える幸せの作り方のコツはずばり！次の3つです。

- 1 顕在意識のマインドフルネス
- 2 潜在意識の自己肯定感強化
- 3 身体の健康（脳機能の活性化と気の流れ）



それぞれについて解説します。

1 意識のマインドフルネス



マインドフルネスとは「今、ここ」の現実きちんと向き合い、リアルタイムかつ客観的に感じることです。マインドフルネスの反対は「上の空」「ぼんやり」「心ここにあらず」ですね。上の空で考えていると、たいていはネガティブなことを考えがちです。それがうつや不安や不幸の原因なのです。だから、マインドフルネスを鍛えてマインドフルに生きることがポジティブに考え、幸せを感じる秘訣です。

そこで当然あなたはこう考えるはずですよ。

「マインドフルに生きるにはどうしたらいい？」

「マインドフルネスを鍛える方法は？」

その回答はこうですよ！

「上の空」はバーチャルな思考の世界であり、「マインドフルネス」はリアルな感覚の世界です。つまり、ぼんやりと考えるのではなく、「今、ここ」の現実をしっかりと感じることで、それがマインドフルネスの扉を開きます。

心のトリセツではマインドフルネスを強化する簡単な方法を紹介しています。具体的な方法については最後にひとつご紹介します。

2 潜在意識の自己肯定感強化



潜在意識の自己肯定感は幸せの鍵です。自己肯定感が弱い人は自分で自分を肯定できません。だから他の人に肯定してもらいたくなります。すると、ホントは嫌でも「いいよ」と返事してしまいます。断ったら嫌われると恐れているからです。良い子を演じなくては受け入れてもらえないと思ってしまいます。新しいことに挑戦したいと思ってもはじめての一步踏み出せません。失敗して批判されるのが怖いからです。

自己肯定感とは「自分は愛されている」「あるがままの自分でOKである」という潜在意識の中の自分自身への信頼感です。自己肯定感が強い人は自分の気持ちに正直に生きることができ、そして批判を恐れず挑戦できます。自分で自分を肯定できるからです。たとえ失敗して批判されても、「まっ、いいか。いい勉強になりました。この経験をいかせば、次はきっとうまくいくでしょ♪」そう考えることができるのです。

そこで当然あなたはこう考えるはずです。

「自己肯定感を強化するにはどうしたらいい？」

その回答はこうです！「上の空」に考えていると、ついついネガティブなことを考えてしまいます。それが潜在意識に影響してさらに自己肯定感を弱めてしまうのです。だから、意図的に（マインドフルに！）自己肯定感が強い人ならそうするようにポジティブに考え、ポジティブに行動するんですね。

心のトリセツでは恐れや怒りに巻き込まれずにポジティブに考え、行動するコツを紹介しています。具体的な方法については最後にまとめてご紹介します。

3 身体の健康（脳機能の活性化と気の流れ）



身体の健康は心の健康に直結します。たとえば、頭が痛い時にポジティブに考えるのは至難の業です。どんなに修行を積んだ高僧でも、熱がある時にマインドフルであることはとても難しいでしょう。身体の状態が意識や潜在意識に影響を与えるのです。遠い世界の戦争や災害よりも、「今、ここ」にある歯痛のほうが大問題だったりします。

その逆に、顕在意識や潜在意識が身体の健康にも影響します。うわの空でネガティブ思考をして、潜在意識の自己肯定感を損ねてしまった時に、身体でも大事件が起こっています。西洋医学的には脳機能の低下であり、東洋医学的には気の乱れです。

つまり、身体の不調が心をむしばみ、心の不調が身体を健康を損ねるのです。というわけで、顕在意識のマインドフルネスを鍛え、潜在意識の自己肯定感を強化すると同時に、身体の不調を整えることが不可欠になってきます。これらは車の両輪（三輪ですが）のようなもので、どちらが欠けても成り立ちません。

そこで当然あなたはこう考えるはずです。

「身体を健康のためにはどうしたらいい？」

その回答はこうです！

脳機能を改善、活性化し、
気を整えることが大切なのです。

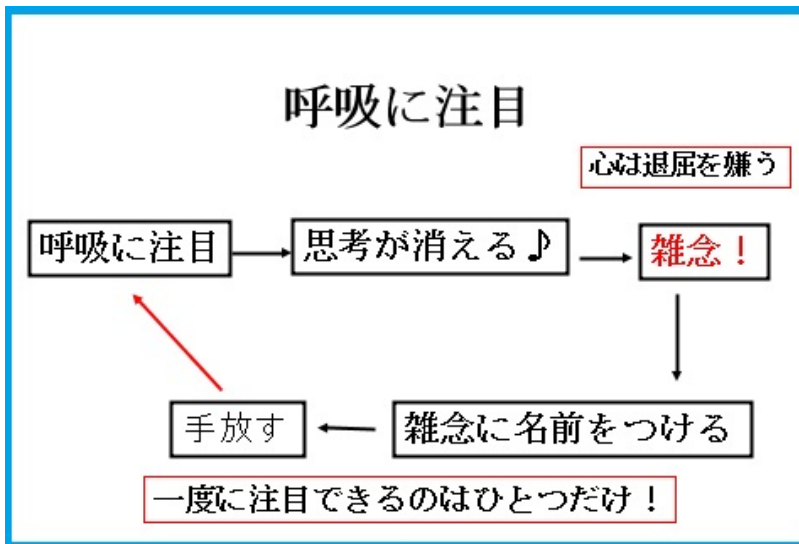
心のトリセツでは脳機能を改善し、気を整える簡単な方法を紹介しています。具体的な方法については次の章でご紹介します。

というわけで、今回はマインドフルネスを鍛え、自己肯定感を強化し、身体を整える一石三鳥のワークとして呼吸法をご紹介します。

1) マインドフルネスを鍛える効果

古来よりマインドフルネスを鍛える方法として呼吸法が使われています。禅では呼吸の出入りする鼻の感覚や呼吸の数に注目します。ヴィパッサナ瞑想では腹式呼吸のおなかの動きに注目します。どこに注目するとやりやすいかいろいろ試してみてください。

人の意識が注目できるのは同時には一つだけなので、呼吸にきちんと注目できれば思考はいったんとまります。つまりどんなにネガティブなことを考えていたとしてもいったんはそのネガティブ思考を手放すことができるのです。



ところが、心は退屈なことが嫌いですから、すぐに何か考え出してしまいます。いわゆる雑念ですね。禅であれば雑念にとらわれていたとして先輩の僧にキョウサクでたたいてもらうところです。たたいてもらうことでマインドフルネスに戻るのです。ネガティブ思考していた人、ストレスやトラブルを抱えていた人はすぐにネガティブ思考を始めるでしょう。

そこで、思考が始まったことに気づいたらすぐに呼吸に注目を戻すのです。すると思考はいったんとまります。また思考にとらわれ、また呼吸に戻って思考を手放し...と繰り返すことでだんだんとマインドフルネスが鍛えられてきます。これが禅や瞑想の極意です。

2) 自己肯定感強化の効果

つぎに、この呼吸法の練習を毎日やると自分に約束します。そして実際に毎日やるのです。実施時間を何分間に（何時間！？）にするかは自分で決めます。そのさい、何があっても必ずできる時間に設定します。二日酔いでも、寝不足でも、熱があっても、体調が悪くても必ずできる時間にします。私は3分です。余力があればもっとすればいいのです。余力がなくても3分は必ずします。毎日必ず行うことによって「自分は実行力がある」「決めたことはやりとおす人間だ」というポジティブな暗示が潜在意識にはいります。その結果自己肯定感が強化されます。


3) 身体を整える

また意図的に呼吸する時は深くて穏やかな呼吸をするものです。その結果自律神経が整います。身体を整えば、マインドフルネスも自己肯定感もさらに強くなっていくことでしょう。



図に私が毎日している呼吸法の例をあげました。

一石三鳥の呼吸法



- 1、背筋を伸ばし
- 2、まず全部はききる
- 3、鼻から吸う
- 4、お腹に空気を入れ
- 5、胸→肩→額に
- 6、額に意識を残しながら
- 7、口からゆっくりとはききる
- 8、吸う:はく=1:1.5~2
- 9、3回でワンセット

額に意識を残しながら普段の呼吸に戻り呼吸法を続ける(何分?)

好きな時に
1セットでOK♪
時間は自分で決定
ただし毎日!!

- 1) まず背筋を伸ばし→これで気の流れが幾分整います
- 2) 息をはききります→すると楽に呼吸できます
- 3) 鼻から息を吸います→免疫の観点からもすうときは鼻ですね♪
- 4) まずは腹式呼吸から
- 5) 胸→のど→額と空気を入れていきます。このとき、腹や胸が膨らんでいく様子やのどを空気が通る様子に心を向けます。額には空気は入りませんが、そこはイメージで♪
- 6) 額に意識を残したままゆっくりとはいていきます。
額から縮んでいくお腹や胸を観察している要領です。
- 7) 図では口から吐くとありますが、鼻からでもOKです
- 8) はく息を長めにゆっくりするのがリラクスのコツです
- 9) これを3回やったらあとは普段の穏やかな呼吸に戻ります。
意識は額に残しておくのがコツです。
額に残るがマインドフルネスを助けます。

著者プロフィール

おわりに

繰り返します。心のトリセツが考える幸せの作り方のコツはず次の3つです。

- 1) 顕在意識のマインドフルネス
- 2) 潜在意識の自己肯定感強化
- 3) 身体の健康（脳機能の活性化と気の流れ）

今回はその3つをいっぺんに整える呼吸法をご紹介しました。なお、心のトリセツ研究所ではマインドフルネスを鍛えるいろいろなエクササイズや、自己肯定感を鍛えてポジティブ思考するコツなどをサイト、FB、メルマガ、書籍、電子書籍等で紹介しています。この機会に一度アクセスしてみてください。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

copyright

心のトリセツ研究所

藤井英雄

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

【著者プロフィール】



藤井英雄（ふじい ひでお）

精神科医、瞑想家、

キネシオロジー学院顧問

瞑想歴40年

マインドフルネス瞑想歴25年

潜在意識の法則やマインドフルネス瞑想、認知行動療法、さらには東洋医学、キネシオロジーなどを活用した画期的なメンタルヘルスプログラム「心のトリセツ流幸せの作り方」を開発。フェイスブックやブログ、セミナーなどで積極的に情報発信中

モットーは

「なんでもチャレンジし、自分に効果があったものだけを紹介する」

「世界平和は半径1メートルから」

☆著書一覧

【リアル書籍；紙の本】

ビジネスマンのための「平常心」と「不動心」の鍛え方（同文館出版）

<http://www.amazon.co.jp/dp/4495599410/>

【電子書籍；Kindle版】

100円で読む♪心のトリセツシリーズ

<01>奇跡を起こすマインドフルネス 幸せな人生を送りたい人へ

<http://www.amazon.co.jp/dp/B00AQ3LSZ2/>

<02>心のトリセツ流 幸せの作り方 心と身体のヒント101

<http://www.amazon.co.jp/dp/B00B4118E4/>

<03>マインドフルネスで恐怖に打ち勝つ

<http://www.amazon.co.jp/dp/B00BKFLOWQ>

<04>やる気爆発！心のトリセツ流 モチベーションの秘訣♪

<http://www.amazon.co.jp/dp/B00CKBZYEE>

【サイト】

心のトリセツ研究所

フェイスブック <http://www.facebook.com/cocoronotorisetsu>

ブログ <http://love.holy.jp/cocoro/>

メルマガ 心のトリセツ通信

<http://e1.mailprimo.jp/mm/inputform.php?mid=F0001730001&c=6glmixmeh1>

心のトリセツ流 幸せの作り方

<http://p.booklog.jp/book/70881>

著者 : waku2

著者プロフィール : <http://p.booklog.jp/users/waku2/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/70881>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/70881>

電子書籍プラットフォーム : ブクログのパー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社 : 株式会社ブクログ