



# マインドフルネス!

マインドフルネスとは、「いま、ここ」に目を向けて、目の前のものごとを、心を開いて感じる事です。そうすることで心が整えられ、良い精神状態が保てるようになります。ちなみに逆の意味としてはマインドレスネスという言葉があります。最近では、企業の研修に取り入れられたり、数多くの有名著名人も実践しています。簡単なことから始めてみましょう!

## 毎日簡単にできる4つのこと

**その1 朝起きた時、  
出勤時に「おはよう」と  
元気に挨拶をしましょう。**



朝の挨拶は最初のかかわり。  
おはようと言って空間に入るとそうでないのとどちらが心地よく  
過ごせるでしょうか? 恥ずかしがらずにやってみましょう!

**その2 電車の中で周囲に  
イラつかずに  
過ごしてみましょう。**



あなたが感じる不快さはまわりの人のせい  
ではありません。あまりイライラせず、心  
穏やかに過ごすようにしてみましょう。

**その3 話したい相手に自分から声をかけてみましょう!**



待っていると逆につまらない考えばかり浮かぶこと  
があります。自分から相手に近づいてみましょう。  
その時のコツは「わざわざ話しかけに行くことのほど  
じゃない」と思わないことです。何かを話すことの方  
が何を話すかよりも大事です。

**その4 お店の人に  
お礼を言ってみましょう!**



サービスを受けるのは当然ではありません。  
気持ちよくお礼を言うだけであなた自身の気分も  
よくなります。

## マインドフルネスの効果とは?

### ■メンタルヘルスケア効果

心理的な問題、特に不安、うつ、ストレスが減少します。  
うつ病の治療においても薬投与よりもマインドフルネス実践群の方が、  
再発は少なかったと証明されています。

### ■集中力が増し、仕事の効率がアップ

### ■肥満予防・ダイエット

ストレスがかかると、コルチゾールが体内に分泌され、肥満のもととなる血圧や血糖値が上昇します。  
逆にリラックスするとコルチゾールが減少するといわれています。そのためマインドフルネスを定期的に行い身体ともにリラックス  
状態へとすることで、肥満予防・ダイエットにも繋がるといわれています。

その他にも、体内の免疫力UPやヒーリング効果を高めるなどたくさんの効果があることがわかっています。  
大切なことは、心を開いて過ごしていれば大きなダメージを受けることがないということです。  
ストレス社会といわれる現代です。苦痛を感じた時には、苦痛を感じていることを認め、静かに受け入れることが大切です。



「なぜ?」「どうして?」「●●のせい」と考えると心を自分で苦しめることとなります。  
すべての感情をそのまま受け入れ、程よく付き合いながら生きていく。それこそがマインドフルネスの極意であるといえます。

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：植田 健太 / 臨床心理士・特定社会保険労務士・産業カウンセラー (Office CPSR臨床心理士・社会保険労務士事務所代表、一般社団法人ウエルフルジャパン理事)  
ストレスチェック、健康経営サイコロジストなど企業のメンタルヘルス対策を通じて生産性を高める活動をしている。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/