考えに巻き込まれたときの瞑想

脱中心化・呼吸を手がかりに思考との距離をとる

｜ 講師 アキ・ソラーノ

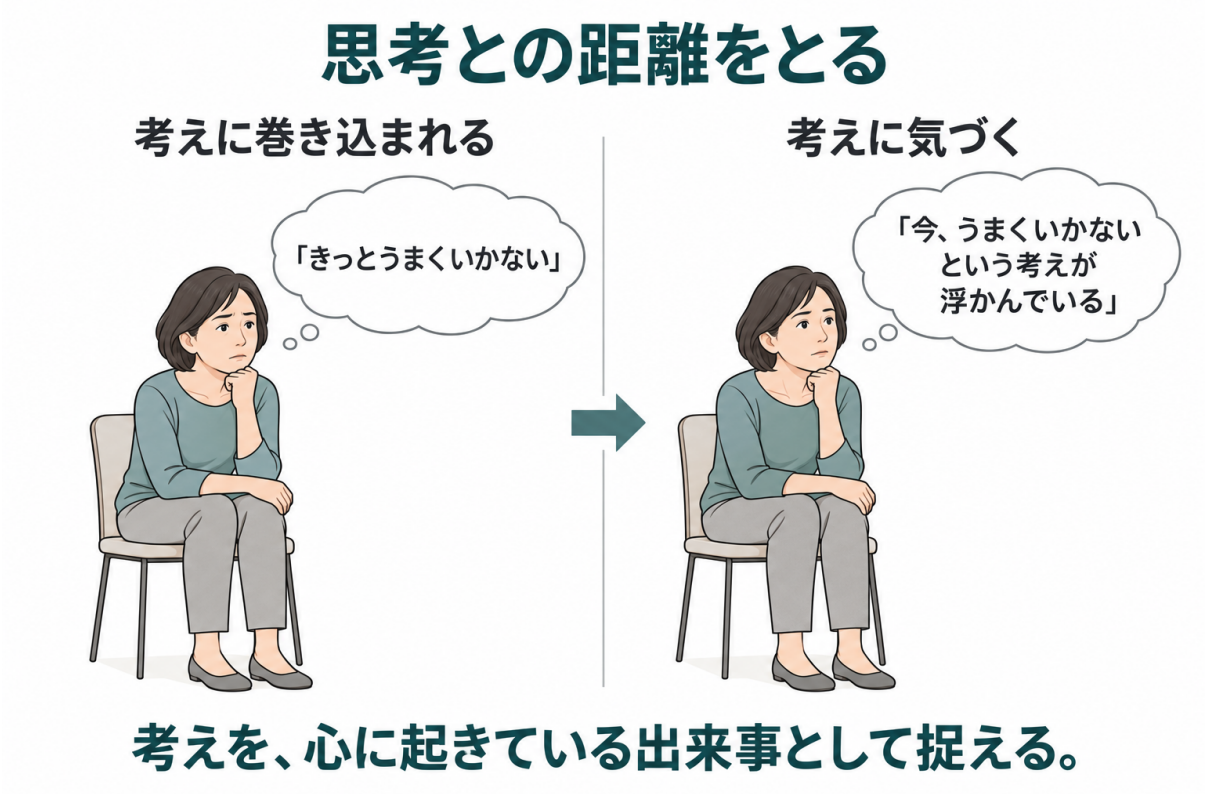
今回の学び

瞑想中に考えに気づき、呼吸や体の感覚へ注意を戻す練習をする。瞑想の終わりには、次の小さな行動を一つ選ぶ。日々の生活にも、呼吸法・瞑想法の指導にも活用する。

思考との距離をとるとは

たとえば「きっとうまくいかない」と考えた時、「今、うまくいかないという考えが浮かんでいる」と気づくことである。考えを、心に起きている出来事として捉える。この見方を「脱中心化」という（Feldman et al., 2010）。

考えが浮かんでも失敗ではない。気づいたところから、注意を戻せばよい。考えの内容が事実かどうかの確認や、必要な問題解決は、実践を終えてから行う。



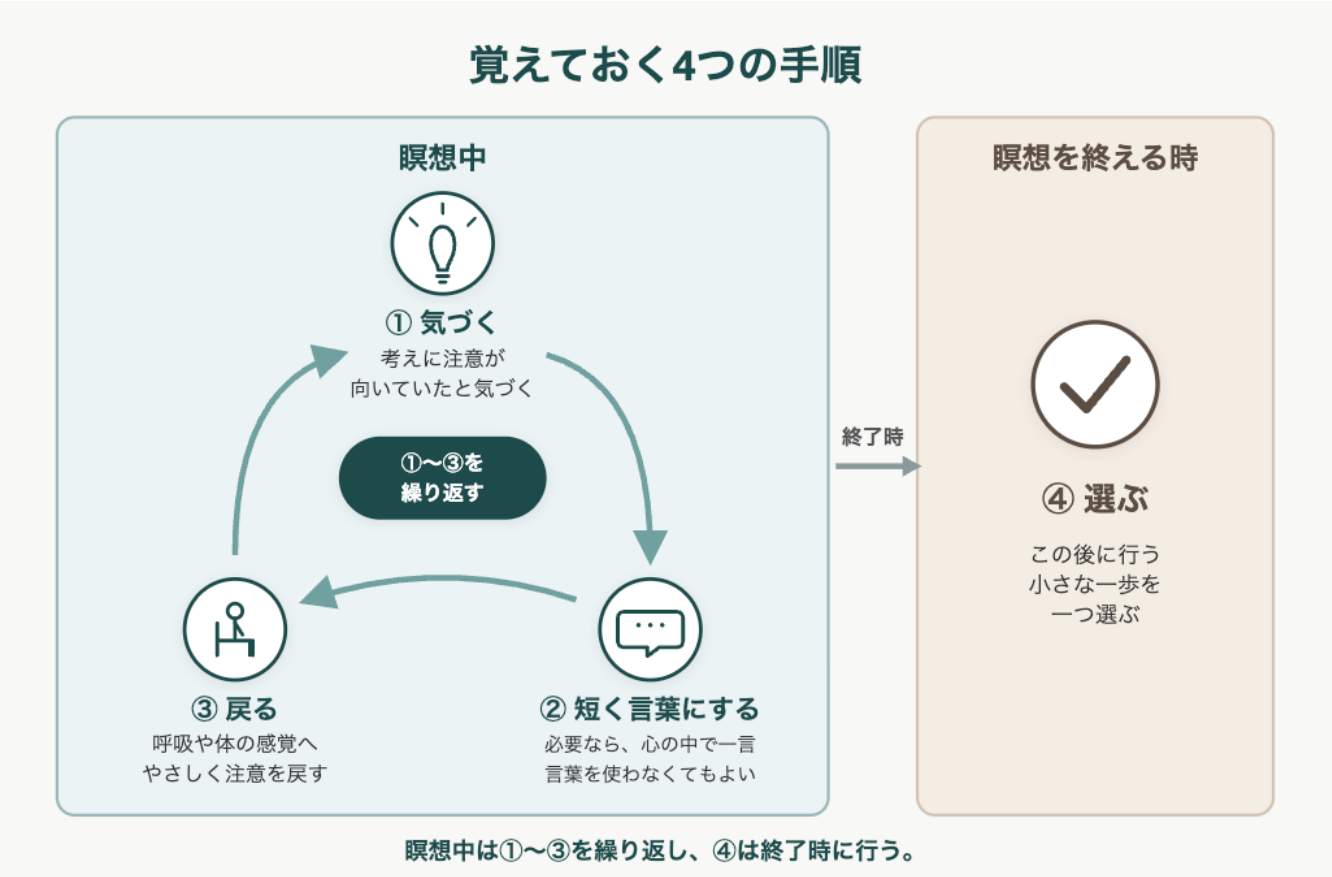
© 2026 Aki Solano

覚えておく 4 つの手順

まずは、座って呼吸や体の感覚に注意を向ける瞑想として練習する。選んだ対象から考えに注意がそれたと気づいたら、下表①〜③を行う。④は瞑想を終える時に行う。

手順	行うこと
① 気づく	「今、考えに注意が向いていた」と気づく
② 短く言葉にする	必要なら「考えている」「心配」と心の中で一言添える。言葉を使わなくてもよい
③ 戻る	呼吸、体の一部、椅子に触れる感覚などへ、やさしく注意を戻す
④ 選ぶ	実践の終わりに、この後に行う小さな一歩を一つ選ぶ

瞑想中の例：瞑想の途中で、今日の予定を考えていたと気づく。必要なら「考えている」と心の中で一言添え、再び選んだ対象に意識を戻す。瞑想を終える時に「まず予定を一つ確認する」と選ぶ。



安心して取り組むために

目は開けても閉じてもよく、姿勢も変えられる。呼吸に注意を向けにくい時は、足裏や周囲の音を選ぶ。

息苦しさ、めまい、強い不安があれば中止し、目を開けて周囲を確かめ、休む。症状が強い・続く場合は、医療専門職に相談する。

実践手順は、研究と指導原則を参考にした本講座独自の構成である。今回の短時間実習と同じ方法の効果が、研究で確認されているわけではない。根拠と出典は、末尾の「学びの根拠と参考文献」に掲載した。

ペア実習

実践 A　＜手順①〜④＞ 一人当たり 4 分から 5 分

４つの手順を使い、先生役と生徒役に分かれて交代で練習する。先生役は①〜③を指導した後に沈黙を設け、終了時に④を伝える。生徒役は、先生役のキューイングにも意識を向けること。

■キューイング（言葉がけ）の例：
「考えに注意が向いていたと気づいたら、優しく呼吸に意識を戻しましょう。」「何度それても、気づいたところから戻れます。」

- 選択肢を伝える
- 自分を責めず、考えを消そうとせずに対象へ戻る言葉がけ
- 沈黙を設ける
- 相手の感じ方を決めつけない

※ 個人的な悩みの詳細を話す必要はない。仲間の話は他の場へ持ち出さない。

実践 B　フィードバック 一人あたり 1 分から 2 分

実践で気づいたことと、案内で役立った点を互いに伝える。

今日の気づきを残す

1　注意を戻す時に役立ったこと

_____

2　生活や指導に取り入れたいこと

_____

日常では 3 分から

2 週間、週 3 回を目安に実践し、「気づいたこと／選んだ一歩」を一行で残す。例は「朝の飲み物を用意した後、椅子に座って 3 分」である。できなかった日は、次の機会から再開する。

■いつ実践する？：_____

■実践したらチェック

- 1 週目：☐ ☐ ☐
- 2 週目：☐ ☐ ☐

回数と時間は取り組みやすくするための目安であり、効果を保証するものではない。

学びの根拠と参考文献

呼吸への注意を扱った研究では、女子大学生 190 名が 15 分の実践を行い、呼吸の群は他の 2 群より、思考を心の出来事として捉える感覚を強く報告した（Feldman et al., 2010）。

成人 153 名を対象とする 15 回の訓練では、「気づくこと」に「体験を受け入れる態度」を加えた群は、他の 2 群より、ストレスに対するホルモン（コルチゾール）と上の血圧の反応が小さかった（Lindsay et al., 2018）。

研究の対象・方法は本講座と異なるため、誰もが短時間で落ち着くとはいえない。瞑想による負担の報告もあり、本人が調整・中止できることを大切にする（Britton et al., 2021）。案内と振り返りは Bangor University（2021）の指導原則を参照した。

【参考文献】

Britton, W. B., J. R. Lindahl, D. J. Cooper, N. K. Canby and R. Palitsky (2021) "Defining and measuring meditation-related adverse effects in mindfulness-based programs," *Clinical Psychological Science*, Vol.9, No.6, pp.1185-1204. https://doi.org/10.1177/2167702621996340

Feldman, G., J. Greeson and J. Senville (2010) "Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts," *Behaviour Research and Therapy*, Vol.48, No.10, pp.1002-1011. https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.006

Lindsay, E. K., S. Young, J. M. Smyth, K. W. Brown and J. D. Creswell (2018) "Acceptance lowers stress reactivity: Dismantling mindfulness training in a randomized controlled trial," *Psychoneuroendocrinology*, Vol.87, pp.63-73. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.09.015

【資料】

Bangor University, Centre for Mindfulness Research and Practice (2021) *Mindfulness-Based Interventions: Teaching Assessment Criteria (MBI:TAC), In-depth Version*, 3rd version. https://mbitac.bangor.ac.uk/documents/MBITACmanual0517.pdf（2026 年 9 月 30 日閲覧）