

心と脳が疲れている現代人

～マインドフルネス豆知識～

1. 現代人は心と脳が疲れている

スマートフォンが普及した現代では常に様々な相手とつながることができ、リアルタイムの返信が当たり前になっています。これでは、“今、この瞬間”に集中できず、心がさまよい、心と脳がどんどん疲れていってしまいます。また、歩き



スマホに代表される「ながら行動」も心と脳を疲れさせる典型例です。その疲れに気がつかず疲労が蓄積すると、何をしても集中力が続かなかったり、やる気が低下したりします。さらに、頭痛や肩こりなどの症状が出ることもあります。すなわち、現代人の心や脳は疲れやすい環境にあるといえます。

ネット社会を飛び交う情報量はこの 10 年間で約 700 倍に増えていると言われます。700 倍に情報量が増えたからといって、私達の脳の処理能力はそれほど進化するはずはありません。外からの情報に注意力の大部分を使い切ってしまう。つまり自分自身の内なる気づきの力が低下しています。

それにより、体の変化を未然に気づけず、様々な不調に気づきにくくなります。

2. 起源は禅

では、内なる気づきの力を高めるにはどうしたらいいのでしょうか？その方法として、今マインドフルネスが注目されています。

日本マインドフルネス学会（2013 年設立）では、「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること」と定義しています。



簡単に言うと、「あれこれ考えず、ただ目の前のことに集中する姿勢」と言えま

す。

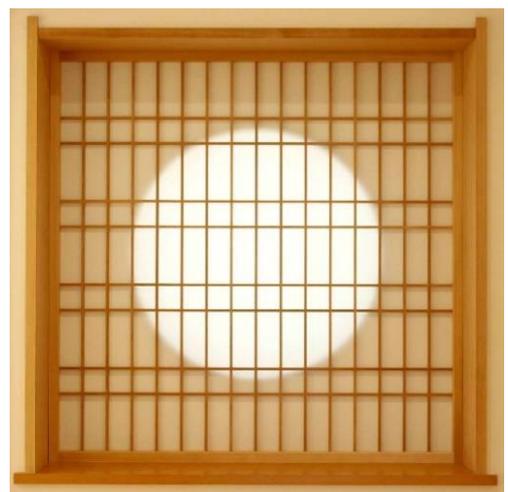
欧米を中心に注目を浴びている心理療法の一つであるマインドフルネスですが、その起源は“仏教”にあります。

仏教の開祖であるブッダが悟りを得たとき、人が正しい生き方を実践するために「八支正道」という教えを説きました。その七番目に登場する「正念」＝「善悪や好き嫌いなどの価値判断を介さない、客観的で正しい心のありようで、物事を見つめること」を英訳したものがマインドフルネスなのです。

仏教の中でも「禅宗」は、坐禅修行をはじめ、掃除・食事・草むしりなど、あらゆることに集中して取り組み、「今、この瞬間」を感じることをそのまま修行になっています。

マインドフルネスを欧米に広めたジョン・カバット・ジン博士は、若いころから禅宗の指導者に師事して禅を学び、その修行法を西洋科学と融合させて「マインドフルネス・ストレス軽減法」を開発したそうです。

禅の中から宗教的な要素を外すことで、仏教への親しみの薄い欧米の人々に広く受け入れられるようになりました。近年、欧米各国からマインドフルネスに影響を受けた多くの外国人が「禅の本拠地」とも言える鎌倉や京都を訪れています。



3. 瞑想

マインドフルネスに至るための方法として「瞑想」があります。

瞑想とは、“今、この瞬間”にのみ意識を集中させることによって、あれこれ思い悩む心と脳を休める行為のことです。心身が整う、集中力や決断力が上がるなど、さまざまな効果があります。



自分の体の感覚に注意を向け観察する瞑想では、触覚や嗅覚などに意識を集中させることで、猫や犬をなでたときの気持ちよさや、コーヒーの香りをより楽しむことができます。体の感覚を取り戻すと、ありのままの自分自身が見え、受け入れることが出来ます。それにより、心理的な不安や緊張が原因の頭痛・肩こりなどが改善されていきます。

つまり、瞑想で自分の不調に気づき、改善することができるのです。自分の心身が整うと他者に対しても広い心で接することができ、人間関係がよくなっていくことが期待できます。このように、幸福感の高い人生を送ることもつながっていきます。

4. すき間瞑想法

瞑想というと難しそうに感じるかもしれませんが、日常の中でも気軽にできる瞑想があります。その瞑想法を「すき間瞑想」と言います。すき間瞑想では、何か一つのことに注意や集中を向けるので気分転換に役立ちます。

以下にすき間瞑想法をいくつか紹介します。まずは、気軽に実践してみてください。

4-1. 呼吸瞑想

呼吸瞑想はただいつもの呼吸に意識を向けるだけなので、いつでもどこでもできます。立ったままでも、歩きながらでもできます。「瞑想=床の上であぐら」というイメージがあるかもしれませんが、イスでも床でも座布団に座って瞑想してもかまいません。ただ、できれば背もたれなどにもたれかからないようにしましょう。

1. 両足を少し開き、椅子に座る。頭が一本の糸で吊られているようなイメージで軽く背筋を伸ばす。
2. 3回ほど大きく深呼吸する。空気を胸いっぱいに取り込み、自然に吐き出す。
3. 鼻を出たり入ったりする空気の流れを鼻先のあたりで感じる。

深呼吸のあとは、ありのままの呼吸を感じるようにします。

呼吸をただ観察・眺める感覚がコツです。

4-2. 歩く瞑想

1. 普段通りのスピードで歩く。
2. 右、左、右、左と足裏の感覚に注意を向ける。

*歩く瞑想は周囲の安全が十分に確保された場所で行ってください。

歩いている足の感覚を後から追いかけるイメージでおこなうのがコツです。歩く瞑想は、うつや低減やメタボリック症候群に対する効果も認められています。

4-3. 食べる瞑想

1. レーズンをつまみ、色、形、つや、しわなどをよく観察し、食べたらどんな味がするかイメージする。

2. 目を閉じてレーズンの香りを嗅ぐ。
3. レーズンを口に入れ、噛まずに舌の上で転がして味や形を感じる。
4. ゆっくりと噛んで、味や香りを十分に感じてから、飲み込む
5. レーズンが喉を通り胃に落ちていく様子を感じる。

食べる瞑想には、少ない量でもおなかがいっぱいになるという利点があり、ダイエットにも最適です。また、糖尿病が改善され、血糖コントロールがよくなったという報告もあります。

5. 香りのマインドフルネス

瞑想法の中でも、香りを用いた手法です。心をリセットし、疲れやストレスを緩和する「香りのリフレッシュ法」。呼吸瞑想を基本とした「香りの瞑想法」。通勤時間が苦痛な人やスマホ中毒の人向けに、電車に乗りながらでもできる「香りのつり革瞑想法」です。

5-1. 香りのリフレッシュ法

香りのリフレッシュ法は、多忙な日々のほんのわずかな時間を使って、心をリセットし、疲れやストレスを緩和することができる手法です。

1. まずその場で軽く背筋を伸ばして、一度大きく深呼吸をしてみましよう。吸う息とともに新鮮な空気が体いっぱいに取り込まれ、吐く息とともに全身の疲れや緊張を手放すイメージです。
2. 次に好きな香りを、目を閉じてゆっくりと嗅いでみましょう。「禅心香・香りのミスト」は日本古来から親しまれてきた爽やかな香りを安全に楽しめるので、マインドフルネスに最適です。



3. 香りとともに心に浮かんできたイメージや、景色、体の感覚があれば、それをあるがままに観察して楽しんでみましょう。
4. 最後にもう一度深呼吸をしたら、ゆっくりと目を開けて下さい。数分間のリフレッシュ習慣で、心に少しだけ、ゆとりを持ってみてはいかがでしょうか。



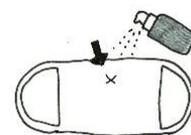
5-2. 香りの瞑想法

香りの瞑想法は、マインドフルネスの呼吸瞑想を基本としています。呼吸瞑想は、マインドフルネスの最も重要な基礎となる瞑想法です。呼吸という、生きていく限り無意識に行っているものにあえて意識を向けることで、注意力のトレーニングになります。

さらに呼吸には、吸うときに交感神経、吐くときに副交感神経が働く効果があるため、意識的に呼吸することで自律神経のバランスを整えることができます。イライラやモヤモヤで心が乱れているときは、自律神経が乱れていますから、呼吸瞑想を行うことで気分が落ち着いてくるでしょう。

香りの瞑想法は、香りでリセットすることによって、呼吸瞑想をよりスムーズに実践するための効果的な手法です。

また、禅心香のひのきやゆずの香りは、副交感神経を優位にする香りとも言われていますので、香りの瞑想法にとっても適している香りになります。



1. 意識を集中させ、マスクの表側に 20cm ほど離れた位置から、「禅心香・香りのミスト」を 2~3 回吹き付けます。



2. 浅めに椅子に座り、頭のとっぺんから一本の糸でつられているイメージで軽く背筋を伸ばす。足は自然に開き、両手は手のひらを上に向けて膝の上に置いたり、丹田（へそのあたり）で組むなど、ご自身がやりやすいようにしてください。椅子がない時は、床や座布団の上であぐらをかいて行っても構いません。



3. 香りに集中するために、目を閉じてください。鼻呼吸でゆっくりと 2~3 回深呼吸をします。この最初の深い呼吸によって自律神経が整えられ、香りとともに心の落ち着きを取り戻すことができます。禅心香の香りに集中すると、雑念も浮かびにくくなります。香りはほのかです。“鼻慣れ”によっても香りを感じにくくなるので、より香りに集中する必要があります。



4. 香りとともに心に浮かんできたイメージや、景色、体の感覚があれば、それをあるがままに観察して楽しんでみましょう。



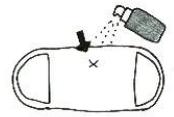
5. 香りを感じながらも次第に、鼻を出入りする空気の流れをあるがままに感じる、呼吸瞑想へと進んでみましょう。



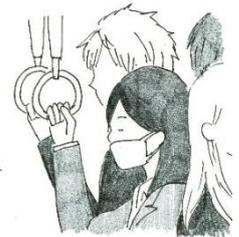
5-3. 香りのつり革瞑想法

瞑想の効果は雑念や不快感が生じやすい環境ほど、実感しやすいものです。特に通勤電車内では最適です。脳内に空間をイメージして行う空間瞑想の一種、「つり革瞑想」を行えば、ストレスに満ちた通勤電車の車内も快適な空間に変えられます。つり革につかまった状態、あるいはドアにもたれかかったまま瞑想をします。

1. 意識を集中させ、マスクの表側に 20cm ほど離れた位置から、「禅心香・香りのミスト」を 3~5 回吹き付けてマスクをつけます。足を軽く開き、へその下（丹田）を軽く前に突き出します。両足の裏にバランスよく均等に体重が乗るようなイメージで立ちます。



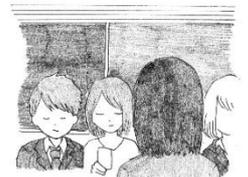
2. つり革につかまり、香りに集中するために目を閉じてください。鼻呼吸でゆっくりと 2~3 回深呼吸をします。禅心香の香りに集中すると、雑念も浮かびにくくなります。香りはほのかです。“鼻慣れ”によっても香りを感じにくくなるので、より香りに集中する必要があります。



3. 香りとともに心に浮かんできたイメージを、あるがままに観察しましょう。香りを感じながらも次第に、つり革瞑想へと進んでみましょう。



4. 目を開け、車内を見回し、大勢の人や広告などゆっくり観察したら、次に建物群、道路、空、雲など、車窓の景色をあるがままに観察しましょう。



5. 目を閉じ、先ほど観察した車内と車窓の風景を再現します。そしてそのまま、車窓を抜けて外の空間に浮遊する自分をイメージ。やがて、宇宙から見下ろすほど上昇してから社内に戻りましょう。



6. 瞑想・香りのポイント

6-1. 瞑想のポイント

瞑想中にいろいろな考え（雑念）が浮かんできても、無理に消す必要はありません。雑念が浮かんだことに気づいた自分をほめてあげて、ゆっくりと瞑想に

もどしてください。

瞑想に熟練された人でも、長時間の瞑想で雑念が浮かばないのは難しいようです。ゆったりとした気持ちで瞑想を行ってみましょう。

6-2. 香りを嗅ぐポイント①

禅心香は、芳香蒸留水を主成分としています。ほのかな香りなので、一般の香り商品と違い漠然と香りを嗅ぐと感じにくいかもしれません。

だからこそ、香りを嗅ぐことに集中する必要があり、その結果マインドフルな状態になります。

6-3. 香りを嗅ぐポイント②

香りは時間の経過とともに、変わっていきます。それをたとえば、(柚子の)「果皮の香り」、「果実の香り」、「果汁の匂い」、「薄皮の匂い」という風に特徴を感じる、またはイメージすることです。



移り行く香りの変化をあるがままに、自分の持っているイメージとともに感じるとより集中しやすくなります。

また、日ごとの体調の変化でも香りの感じ方は微妙に変わります。そういったことを想定して嗅ぐのも楽しみの一つになると思います。

6-4. 香りを嗅ぐポイント③

香りは数分で感じなくなります。

その後は、そのまま「呼吸瞑想」、「ボディスキャン瞑想」などに移行し瞑想を続けてみてください。「香りのマイン



「ドフルネス」で集中状態にありますので、そのまま瞑想を続けやすくなります。

禅心香を、瞑想の導入部分としてご使用いただくのも一つの方法です。

7. 『禅心香・香りのミスト』

多くの企業向けにマインドフルネスの実践をしている、禅僧で精神科医でもある川野泰周氏の監修により、「禅心香・香りのミスト」を開発しました。

【商品概要】 香りは2種類

- 『禅心香・香りのミスト』 ゆず（高知県産ゆず使用）

- ・成分：ゆず精油、ゆず芳香蒸留水、水添ヒマシ油、とうきび由来エタノール、柿渋エキス（除菌剤）

- 『禅心香・香りのミスト』 ひのき（奈良県吉野産ひのき使用）

- ・成分：ひのき精油、ひのき芳香蒸留水、水添ヒマシ油、とうきび由来エタノール、柿渋エキス（除菌剤）

- ・価格：770円（税込）

- ・容量：10ml 約150回噴霧可能

- ・パッケージサイズ：65 x 125 x 26(mm)



【詰替用】

- ・商品名：『禅心香・香りのミスト』 ゆず詰替用

- 『禅心香・香りのミスト』 ひのき詰替用

- ・価格：1,650円（税込）

- ・容量：50ml



【商品の特徴】

- ・ 香りは自然に消えていくのでまわりも気になりません。
- ・ 環境に配慮し、廃棄していた素材を再利用しています。
- ・ 天然由来成分のみを使用しています。
- ・ 飛行機内に持ち込めるジップ式透明袋を採用しています。

【こだわりのポイント】

① 和紙のラベル

ゆず、ひのきの「和の香り」に合わせて、和紙のラベルを使用しています。

② 川野泰周氏直筆ロゴサイン

禅心香を監修している川野泰周氏直筆ロゴサインを和紙のラベルに使用し、癒しの雰囲気醸し出しています。

③ Oのデザイン

ゆず・ひのきの形と、円相*窓をイメージしています。

*円相（えんそう）とは、禅における書画のひとつで、図形の丸（円形）を一筆で描いたもの。禅僧などが完全な悟り、心の本来の姿を示すために描く円のこと。

「一円相（いちえんそう）」「円相図（えんそうず）」などとも呼ばれる。



④ ジッパー式無色透明ビニール袋

・紙箱は使用する時に捨ててしまいますが、ビニール袋なので捨てずに保管袋として持ち歩き用袋としてそのまま使用できます。

・禅心香を使い終わっても、精油用の小瓶や化粧品などの袋として使用できます。

・ジッパー式無色透明ビニール袋なので、そのまま飛行機内に持ち込めます。



禅心香は、Amazon、Yahoo!ショッピング、BASE で販売しています。サイト内「禅心香」で検索くださいませ。

8. 監修・川野泰周氏

精神科・心療内科医／臨済宗建長寺派林香寺（神奈川県横浜市）住職。

2005 年慶応義塾大学医学部医学科卒業後、精神科医として診療に従事。2011 年より建長寺専門道場にて 3 年半にわたる禅



修行、2014 年末より横浜にある臨済宗建長寺派林香寺住職となる。

現在寺務の傍ら都内及び横浜市内にあるクリニック等で、うつ病、神経症、PTSD、睡眠障害などに対し薬物療法と並び禅やマインドフルネスの実践を含む心理療法を積極的に取り入れた診療にあたっている。

また、日本アロマ環境協会(AEAJ)が発刊している「ナチュラルビューティスタイリスト検定」の公式テキストの監修にも携わる。

9. 川野泰周氏著書一覧と解説

①あるあるで学ぶ 余裕がないときの心の整え方 (2016年、インプレス)

マインドフルネス、心理学、精神医学の中から現代を生きる上で役立つ実践法や考え方を幅広く盛り込んだ、心を整える入門書

②悩みの9割は歩けば消える (2017年、青春出版)

歩くことが心と脳にもたらす効果を詳しく解説し、悩み多き時代を生きるためにできることを説く一冊

③脳がクリアになる マインドフルネス仕事術 (2017年、クロスメディア・パブリッシング)

全てのビジネスパーソンに向けた、心と脳をクリアに保ち、やりがいをもって働くためのマインドフルネス入門書

④ぶち瞑想習慣 (2018年、清流出版)

一番易しく、一番優しい、マインドフルネスの本。誰にでも気軽に手に取っていただきたい一冊

⑤ずぼら瞑想 (2018年、幻冬舎)

毎日の生活に、少しの工夫でマインドフルネスは実践できる。ずぼらな人にこそ知っていただきたいお手軽瞑想法を紹介した本

⑥人生がうまくいく人の自己肯定感 (2018年、三笠書房)

苦しみを手放し、幸せに生きるために無くてはならない自己肯定感と、その高め方について解説した意欲作

⑦「精神科医の禅僧」が教える 心と身体の正しい休め方 (2018年、ディスカバー21)

誰もが抱える「疲労」に焦点を当てて、その解消法を様々な角度から紹介した一冊

⑧会社では教えてもらえない 集中力がある人のストレス管理のキホン（2019年、ずばる舎）

ストレスと無縁ではいけない現代社会の全ての人に向けた、幸せに生きるためのメッセージ。著者の集大成の一冊



コロナ禍で外出回数が減ったり、テレワークなどでご自宅にいる時間が増えています。そういった好況下での禅心香や香りの活用方法を川野泰周氏よりご寄稿いただきました（令和2年9月4日）

10. テレワークと禅心香

テレワークにおいては仕事とプライベートという2つの心のモードを切り替えることが難しく、かえって睡眠の質や心の疲労の問題を抱える人が増えています。そこでこうした生活のモード、心のモードをスイッチすべきタイミングに「禅心香・香りのミスト」を活用していただきたいと思います。

使用法は簡単で、空気中にシュッとひと吹きして一瞬香りを楽しんでも、あるいはマスクやハンカチなどに噴霧してゆっくりと減衰する香りを堪能してもよいでしょう。ウッド系は瞑想やリラクゼーションに最適ですし、柑橘系は心と脳をスッキリとリフレッシュする効果があります。

そこで、午前中や午後の早い時間帯など、これから仕事という時間帯にはゆずの香りを、夕方から夜にかけてのリラクゼーション時間にはヒノキの香りを活用いただく方法がオススメ。

ただ香りとその効果には個人差がありますからその逆、あるいは他の使用法

が合うという方もおられます。是非ご自身で実際に色々な時間帯に試してみてください。

11. 香りとマインドフルネス

香りを楽しむ時にお勧めなのが「マインドフルネス」です。つまり、香りという感覚だけに意識を置いて、他の思考や感情から一旦解放される時間を楽しんでいただくのです。

マインドフルネスと言うと何か難しい瞑想のように思えますが、「禅心香・香りのミスト」を用いて手軽に実践することができます。ハンカチやティッシュ、マスクなどに噴霧した禅心香の香りをていねいに感じながら目を閉じて自然な呼吸で10秒か20秒ほど過ごしてみましょう。

常にフル回転で情報処理を続けて疲弊した脳をわずかな時間で香りを用いてケアすることで、疲労回復の効果を感じていただけるのではないかと思います。



神奈川県横浜市戸塚区下倉田町 1619-3-101

アロマクエスト株式会社

TEL : 045-410-9035

e-mail : kanasugi@aromaquest.jp

<http://www.aromaquest.jp/>