



## 正月の 子供になりて 見たき哉 ~小林一茶~



新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。



本年も昨年同様、出来得る限りスタッフの皆様に寄り添ったサービスに努めて参りますので、より一層のご支援、

イン

さて今回の社内報では、少量でも高い満腹感が得られ、ダイエットにも効果があるといわれる今話題の「マ

インドフルイーティング」についてまとめてみました。

## 五感全て使って味わって、健康維持とダイエット~マインドフルイーティング~



今この瞬間に意識を向け、評価や判断をすることなく、ありのままに優しく受けとめる。そんな心の在り方や状態に導く手法がマインドフルネスです。集中力や創造性を高めたり、ストレスを軽減したりする効果があると



して、企業が社員研修に導入するなど国内外で広がりを見せています。マインドフルネスは、「過去や未来への思考を断ち切り、今この瞬間をただ感じる」という、日本の禅の『前後際断』が根底にあると言われてい

ます。マインドフルネスの実践法としては瞑想がよく知られています。呼吸に意識を向ける集中瞑想では、瞬間ごとの呼吸に関連する身体感覚に意識を集中し、雑念が浮かんだらできるだけ早く再び呼吸に意識を向け直すのだとか。ただ、慣れないうちは雑念にとらわれて、今に集中することがかなり難しいようです。それに対し初心者でも取り組みやすいのが、マインドフルネスを食に応用した「マインドフルイーティング」です。

マインドフルイーティングは『食べる瞑想』とも呼ばれ、米国で始まりました。視覚・嗅覚・聴覚・触覚・味覚の五感を十分に使ってじっくり味わうことで、今に意識を向けやすくなり、空腹感や満腹感といった身体感覚への気づきも促されます。その結果、少量の食事でも満足しやすくなるそうです。

### マインドレスな食べ方に注意!

- ・テレビを見ながら、スマートフォンを手にしながらなどの「ながら食べ」。
- ・お腹が空いていなくてもお菓子をつまむ。
- ・人との会話に夢中になり、しっかり味わわない。
- ・多忙でせわしく食事をする。
- ・ストレスから食べ過ぎる。



現代人は『マインドレス』な食べ方になりがちなのだそうです。例えば、テレビを見ながら、スマートフォンを手にしながらといった「ながら食べ」や、おなか

が空いていなくてもお菓子をつまんでしまうといった経験は、誰にもあるでしょう。こうした「心ここにあらず」の食べ方は、肥満や摂食障害といった問題に繋がることがあるので注意しなければいけません。

そこでマインドフルイーティングのやり方ですが、代表的な練習法に「レーズンエクササイズ」があります。実践は次のような手順です。

### マインドフルイーティングの進め方

- ①食べ物の色や形、質感などをじっくり観察する
- ②手や箸での感触を確認する
- ③匂いや香りをかいで感じる
- ④噛まずに味や食感をに味わう
- ⑤ゆっくりと噛み、音・味・形の変化を感じる
- ⑥喉や食道、胃に入る感覚を意識して飲み込む



最初にレーズンを4粒用意します。まず1粒を選び、初めて見るかのようにじっくりと形や色、表面の質感などを観察します。指でつまみ、手触りや弾力を確かめます。目を閉じて鼻に近づけ、匂いをかいでみます。唇に当ててみた感じはどうでしょうか。口に含み、舌の上にしばらく乗せたあと、口の中で転がしてみるとどんな感触や風味がするでしょうか。そしてゆっくりとかみ始め、ひとかみごとに響く音、味わいや形の変化を感じていきます。十分に味わったら飲み込みます。さらに、喉や食道を通り胃に入る感覚ま



意識します。2粒目も同様に繰り返していくと、多くの人は3粒目で満足するのだとか。五感だけでなく、内臓感覚まで大切に味わうことが重要で、それが『今

きる』実感に通じていくと言われているそうです。普段の食事でも5分間だけマインドフルに味わう習慣を

して

みると、過剰な食べ過ぎを防ぎ、健康維持とダイエットにつながるそうです。(日経新聞コラム参照)

## 編集後記

みなさん左義長(さぎちょう)ってご存知ですか?左義長とは、1月15日の小正



月に正月飾りや書き初めを燃やす行事で、その煙に乗って年神様が天上に帰ってゆくとされています。三毬杖（さぎちゅう）という青竹で正月飾りを焼いたことに由来し、「どんど焼き」「さいと焼き」「かんがり」「さんくろう」など様々な呼び名があります。基本的には、長い青竹を円錐形に組んだものに火をつけ、門松やしめ飾りなどを焼いていきます。門松やしめ飾りは、お正月にやってきた年神様の依り代とされているため、これらを焼くことで、年神様を天上に送る意味があります。この火で焼いたお餅などを食べると無病息災で過ごせる、書き初めの火が高く上がると字が上達するなどと言われています。この左義長で正月行事も無事終了となるので、1月15日を「正月事終い」とも呼ぶようです。本年もみなさんにとってよい年となりますように…。