

デジタル時代のセルフケア

デジタル講座 #2

2021.9.11

株式会社フレアワークス 代表取締役 高橋陽介

自己紹介

- Webデザイナー
- ヨガ講師（主に少人数・マンツーマン・企業向け）
- ITに関する個別相談教室

ITも、心と体も、課題は人それぞれなので
ひとりひとりにあわせた内容・伝え方でやっています



本日の内容 前半は理論編・後半は実践編

- デジタル疲れによる症状・原因
- 話題の「マインドフルネス」とは
- セルフケアのポイント、心と体、呼吸と自律神経
- 実践：体を整えるチェアヨガ・セルフマッサージ
- 実践：自律神経を整える呼吸法
- 実践：心を落ち着かせる瞑想

デジタル疲れによる症状・原因

デジタル疲れによる不調は、主にどんな症状か

- 鬱、躁、心が落ち着かない、気持ちの切り替えができない
 - 不眠、または、いくら寝ても疲れている
 - 眼精疲労、頭痛、首こり、肩こり、腰痛
 - 生殖器系の異常
 - むくみ、肥満、過食や拒食
- 「メンタル・自律神経系の不調」と呼ばれるものが多い

なぜ、デジタル疲れによる不調は治りにくいのか

- 心と体、全体のつながりを整える必要がある
- 部分的・対症療法的なアプローチ（”抗”ナントカ薬など）では治りにくい
- 自分で気づいて、根本原因をなくしていく必要がある

デジタル疲れする主な原因

- ・心も体も、余計なことをしすぎている（余計なストレス・余計な力みなど）
- ・少しずつ疲れているが気づきにくく、突然症状として現れたようにみえる

→総じて、「気づき（マインドフルネス）」が足りていない

リモートに関するストレス例

- 画面を見続けるストレス
- カメラに顔を映すために、姿勢を変えにくいストレス
- 声・映像が途切れたり、通信環境が整わないストレス
- 不明瞭な声・映像によってニュアンスが伝わらないストレス
- 直接やり取りするのとはテンポが異なり、リズムよく話が進まないストレス
- 仕事が進んでいるのかわからない、確認が必要になるストレス

SNSに関するストレス例

- 人の人生を嫉妬するストレス
- 自分をよく見せたい虚栄心によるストレス
- 期待が外れたときのストレス
- 自分と異なる意見の人をみたときのストレス
- 悲惨な事件などを知ったときのストレス
- 攻撃的な・敵意のある表現をしている人をみたときのストレス

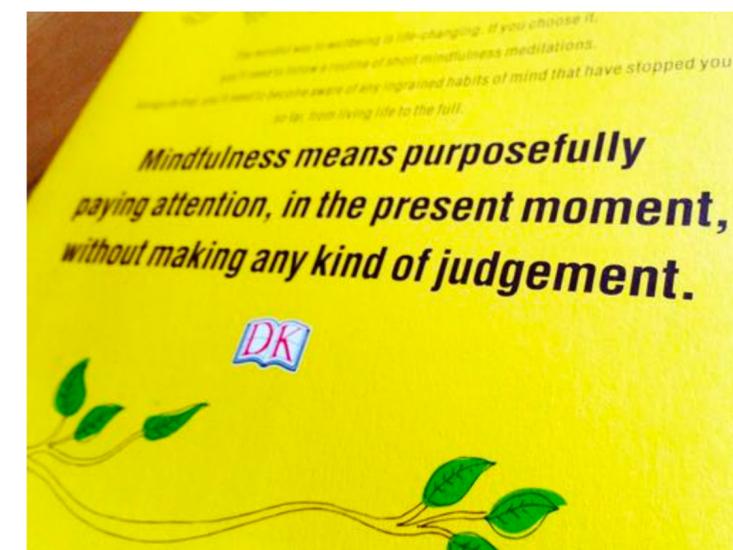
デジタルとうまく付き合う基本

- ストレスに気づき、自分でコントロールできるようにする
 - どうしようもないことや、自分の今やるべき行動に関係ないことについては、考え続けないようにする
 - 必要なものを取り入れ、余計なもの・余計な癖は手放す
 - 必要なものとはなにか、理想をイメージする・価値観を確認する
- 「気づき（マインドフルネス）」が必要

話題の「マインドフルネス」とは

「マインドフルネス」とはなにか

- AppleやGoogleなど一流IT企業が、研修に「マインドフルネス瞑想」を導入したことで話題になった
- 「Anakin, you're focusing on the negative again.
Be mindful of your thoughts.」 (スターウォーズ エピソードIIより)
→ 「思考の癖」に気づきなさい
- 「気づき」「今を生きること」「ありのままを観ること」



仕事や人生に役立つマインドフルネス

- 仕事上では…気づきが磨かれて、問題に対処するスピードが格段に上がる
- 人生において…他人の価値観に左右されず、自分のやるべきことがわかる
- 情報の真偽に気づき、まどわされなくなる
- 自分や周りをありのまま観ることができ、心乱されなくなる

マインドフルネスは、元々持っているもの

- 「気づき」は本来備わっているもの
- 「気づき」は心の癖や体の癖によって覆い隠されており、それらを手放せば自然と湧き上がってくる
- マインドフルネス瞑想とは、新しい技術を会得するためにやるのではなく、いま「ついつい」やってしまっている余計なことに気づいて、手放していくという練習（禅やヨガも同様、シンプルを目指していく）

心の癖・体の癖の例

- 心の癖の例：思い込み、偏見、先入観、執着、不安、ネガティブ、嫉妬、虚栄心、貪欲、怒りっぽい…
- 体の癖の例：重心の偏り、猫背、巻き肩、骨盤・背骨の歪み、体が硬い、体幹が使えていない、力みやすい…
- 人それぞれ異なる「癖」が重なりあって、本来の自分を覆い隠している
- 複雑に重なりあっているが、まずは気づいた癖から少しずつ手放していく

手法の選び方、禅やヨガとの関係

- 仏教に元々ある考え方であり、それを元にしてアメリカでまとめられたものが現在広く知られているマインドフルネス
- 仏教・禅宗とヨガのルーツは同じインドにあり、理論や行法は共通するところが多い
- 禅は「不立文字」「只管打坐」でとにかく実践、ヨガは比較的親切で様々な技法が用意されているが、最終的な境地は同じ「心の波立ちをコントロールできる状態」
- 宗派や流派などいろいろあるが、自分にあったやり方を選べば良い

セルフケアのポイント

心と体、呼吸と自律神経

セルフケアのポイント

- 自分なりのセルフチェック&ケア方法を持っておく和良好的
体：ヨガのポーズ、セルフマッサージなど
心：呼吸を使った瞑想、逆行瞑想など
- 時間や頻度などを決めて習慣にして、しばらくやってみる
- 気づきを常に働かせ、心と体の状態を、ありのまま観察しながら行う

心と体の関係、自律神経と内分泌

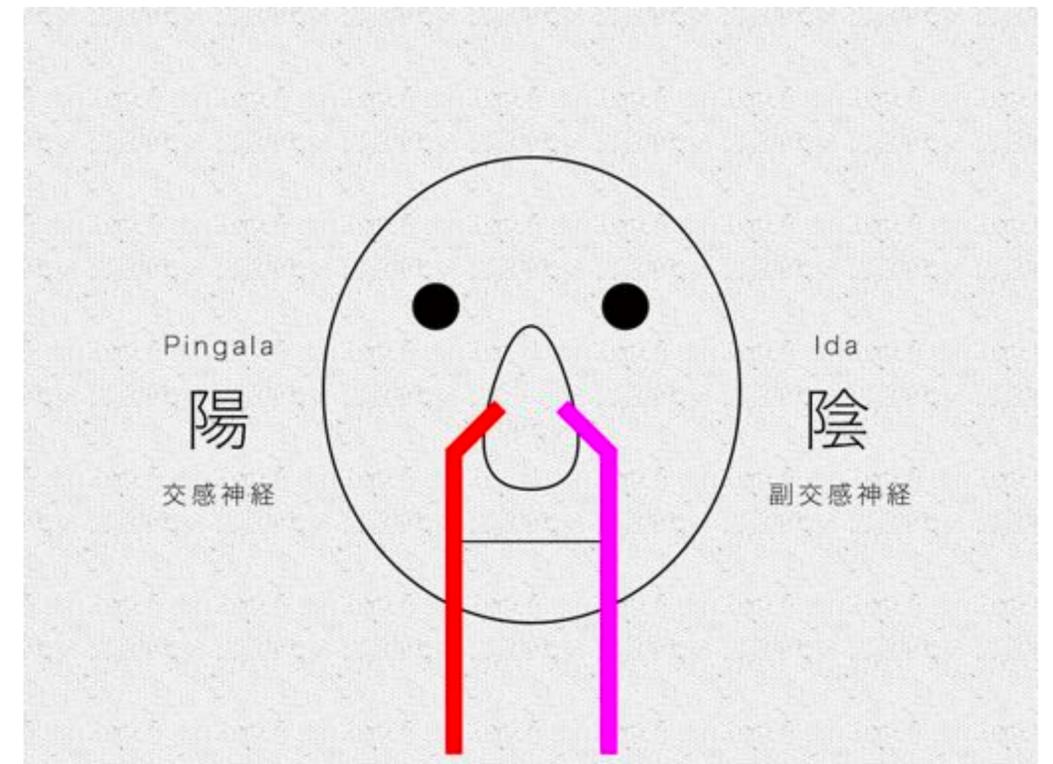
- ストレスがたまると、体も壊れるし免疫力も下がる
- 人によって体質は異なり、症状も様々
- 心の状態によって、自律神経、内分泌（ホルモン）の働きも変わる
- 体が整うと、心も整ってくる、逆も然り、どちらから始めてもよい
- 心と体、全体をうまく機能させるには、呼吸がカギ

呼吸と心の関係

- 呼吸は心・自律神経と連動している…息の仕方が「いきかた」となる
- 人はそれぞれ「その生き方にふさわしい呼吸」をしている
- 呼吸を変えれば、体も心も、生き方も変わっていく

呼吸と自律神経の関係

- ゆっくり深く呼吸すれば、心は落ち着く
→副交感神経のスイッチ（休息・免疫・消化など）
- 速く浅く呼吸すれば、心は緊張状態になる
→交感神経のスイッチ（闘争・逃走）
- 右鼻呼吸：交感神経優位
左鼻呼吸：副交感神経優位
- 胸式呼吸：交感神経優位
腹式呼吸：副交感神経優位



心と体を整える実践

実践：体を整えるチェアヨガ

- 椅子に座ったままで、足の指から頭まで全身を動かす流れ
（復習用の解説記事はこちら：<https://flareplus.com/8090>）
- 眼精疲労対策に、眼球まわりもストレッチ



実践：体を整えるセルフマッサージ

- 手のマッサージ：手は全身の地図、手を整えれば全身が整い始める
- 頭蓋骨のマッサージ：頭蓋骨はいくつもの骨がくっついていて、ズレやすい



実践：自律神経を整える呼吸法

- 普段の呼吸を深める：胸式呼吸・腹式呼吸・完全呼吸
- 特殊な呼吸法：火の呼吸・片鼻呼吸…



瞑想の基本

- 「瞑想」とは「集中」が「努力せずに絶え間なく連続」した状態（ラージャ ヨーガにおける定義）
- まず時間を決める（タイマーをセット、例えば初心者は3分程度でもOK）
- 集中する「対象」を選ぶ（選び方は人それぞれ…基本は「呼吸」を用いる）
- 姿勢を整え、「対象」に集中し続ける
- 集中が途切れても、また対象に戻ってくる、繰り返し練習することで、心の切り替えがうまくなっていく

実践：呼吸を使って心を落ち着かせる瞑想

- まず1分間、ふつうの呼吸をして数を数えてみる
 - この数が、いまの心の状態とつながっている
 - よりゆっくりにすると、落ち着いてくる
- なるべく完全呼吸で、5秒吸って10秒吐く練習を3～5分ほど行う（あるいは脈拍を用いて5拍・10拍とするやり方もある）
- 気持ち良いなら、吸ったあとに5～20秒ほど止めてから吐く
- 苦しい場合は短くしても良い、気持ち良いならさらに長くしていく

宿題：余裕をつくる、逆行瞑想

- 1日の流れを、逆向きにたどる
- 途中で心を乱さない、なるべく止めないように、決めた時点までさかのぼる
- 「余計な習慣や癖」や「ものごとの因果関係」に気づくきっかけになる

宿題：食べる瞑想

- 会話せず、テレビやスマホも見ないで、食べることに集中する
 - 食べ物を口に入れる前にしっかり観て、見た目や匂いなど注意深く観察する
 - 口に入れたら目を閉じて咀嚼し、食べたときの食感や音、どのように砕かれて、飲み込んだものがどのように胃へ運ばれていくかなどを感じ取る
 - どのように消化されて、どのように体に取り込まれ、どのように排出されていくかをイメージする
- 食べているものを明確に知り、ムダや不足があることに気づいたら、食生活を変えるきっかけになる

宿題：歩く瞑想

- 散歩しながら、自分の体や心の動きを観察する
- 全身の骨や筋肉が、どのように動いているのかを観察する
- 無駄な動きや重心の偏りなど、ムダに気づいたら、より効率的に美しく動かすイメージをして、歩き方を洗練させていく
- 歩きながら、見たものやすれ違った人などによって心がどう動いたか、それが体の緊張などに影響したかどうか、などを観察する
- 直立二足歩行の奇跡的・芸術的な動きをしっかりと感じ取り、人間に生まれたことを感謝する

瞑想を深めるコツ

- 場所や時刻を決めておく（邪魔が入らない場所を確保、スマホは切っておく、決まった敷物を使う、照明やお香などを用いる、朝と夜に〇分行う、など）
- 今の自分にあった「対象」を選ぶ、わからないときは良き師匠に教わる
- 雑念はふつう湧いてくるものであり、湧いてきたときにどう対処するか、の練習である
- 練習して、集中が途切れないようにしていく
- 必ず心身に変化があるはず、わずかな変化を観察し楽しみながら続ける

まとめ

マインドフルネス・セルフケアのまとめ

- デジタル疲れによる不調は、メンタル・自律神経が関わっていることが多い
- 予防や治療には、心身全体を観る必要があり、「気づき」が重要となる
- 人それぞれ「体の癖」「心の癖」があり、それらが気づきを覆い隠している
- 自分なりのセルフチェック&ケア方法を持ち、癖を手放し、気づきを磨く
 - 体：ヨガのポーズ、セルフマッサージなど
 - 心：呼吸を使った瞑想、逆行瞑想など

体のセルフケアのヒント

- おなじ姿勢で留まっていると体は疲れるので、なるべく動かす（眼も含め）
- 長年動かしていなかった部分に気づき、慎重に動かす
- 疲れない体の使い方を身につける（思い出す・気づく）
- 頭周り・手・肩などに負担を集中させないようにする（上虚下実）

心のセルフケアのヒント from 禅

- ・ 禅やヨガにある教え「足るを知る（知足・ちそく）」

入門：自分は何があれば満足なのか？を知る

→ 追い求めていくと、キリがないことに気づく

究極：すでに必要なものは十分足りていたのだ、ということを知る（悟る）

→ では、なんのために生まれてきたか？

→ 喜怒哀楽、いろいろなことを、経験するため？

→ それとも全てに意味はなく、全ては自由なのか？

心のセルフケアのヒント from ヨガ

- ・ ガンジーも実践した、ヨガの8支則の一部にある「非暴力」「誠実」。

非暴力「アヒンサー」：自分にも、他人にも、全てに対して苦痛を産まないこと、敵意を向けないこと（敵意を向ければ必ず返ってくる）

誠実「サティヤ」：敵意を向けずに、改善してほしいことは正直に伝える

ありがとうございました

デジタルに関する個別相談

白金デジタル教室 🔍

白金デジタル教室 

ヨガ・瞑想 少人数レッスン

フレアプラス 🔍

FLAREPLUS 

白金デジタル教室 