

本当の“わたし”と出会う、心が前向きになる！ 瞑想で自己探求を

ビジネスやスポーツ、医療など、あらゆる分野で注目されている「瞑想」。
むずかしく捉えられがちですが、実は日常生活の中で簡単に取り入れられるものです。
「瞑想」について、アストライアの佐多美佐先生におうかがいしました。

イラスト／ちよあいみ 構成・文／揚石圭子

**瞑想は頭をスッキリさせ
心を落ち着かせる作用がある**

暑い夏が過ぎて涼しくなる時期は、何か新しいことをしたくなったり、ふと子どものころのことが頭をよぎったり、言葉では表現できない寂しさを感じたり……人それぞれ、さまざまな思いがめぐります。季節の変わり目だからこそ、気持ちの切り替えにも役立つ瞑想をしてみてもいいかでしょうか。

瞑想というと何か特別なことに感じますが、姿勢を正して静かに目を閉じ、たった1分でも2分でも、ゆっくり腹式呼吸を行うだけでもいいのです。これなら、電車の中や仕事の



合間でも簡単にでき頭がスッキリし、気持ちが穏やかになります。また、就寝前に行うとぐっすりと眠れます。

タイでは、サッカーチームの12人の少年とそのコーチが大雨による増水で洞窟の中に15日間閉じ込められた事故がありました

が、少年たちは洞窟の中で、コーチの指導による瞑想で心を落ち着けていたそうです。脳科学者によると、瞑想には脳の消費カロリーを抑え、ストレスを軽減する働きがあるとのこと。脳の血液量が増えて脳の働きを活性化させ、認知症の予防にもなるといわれています。

**ありのままの自分と向き合い
本当の自分を取り戻していく**

瞑想は自己探求のためのプロセスのひとつでもあります。

軽く目を閉じ、ゆっくりと腹式呼吸をしながら内面へと目を向けてみてください。ありのままの今の自分

を見つめていくのです。心の中にさまざまな思いや情景が思い浮かぶこともあるでしょう。瞑想が深まると、怒りや悲しみなどのネガティブな感情や、わがままな自分、意地っ張りな自分など、見たくない己の姿が見えてくることもあります。見ないように蓋をしていたことの中に自分をよりよく変化させるヒントが眠っています。怖がらずにありのままの自分と向き合い、素直な気持ちで受け入れることで、本当の自分に近づいていきます。

瞑想を続けていくと心にゆとりができ、自分自身やその場の状況を客観的に見るができるようになります。ネガティブな感情や出来事が起きたとしても、「どうしてそうなったのだろう」とその原因に目を向けられるようになります。

ある生徒さんは瞑想を続けていく中で、母親が何でも先回りをしてやっってしまうことに対し、「失敗してもいいから、自分でやりたかったのよ!」という心の声が出てきました。その感情を素直に受け止めることで、「何に対しても自信が持てないのは、子どものころに自分の力を試す経験を持てなかったことに原因がある」と気づきました。そして常に、無意識に「失敗してはいけないんだ」と思



佐多美佐 さた みさ

株式会社アストライア代表取締役。
サブコンシャス・ソウルヒーラー。
ヨガ指導者。文化服装学院非常勤講
師。潜在心理士。長年、商社で管理
職を務めた経験と人間学を研究した
実績を融合し、メンタルヘルス、
ホリスティックヘルスの立場から、
独自のストレスマネジメント、およ
びコーチング、癒しに取り組む。



『癒す力はあなたのの中に』

佐多美佐 著 現代書林 刊
1,300円+税

アストライアで行っているヨガをは
じめ、チャネリング、コーチング、
ヒーリングなどについて、体験者の
事例を用いて詳しく解説。「ストレス
から解放されたい」、また「自分を
見つめ直すためにはどうしたらいいの
か」と悩んだとき、答えを導き出す
ためのヒントがあります。

アストライアは、心とからだの
ホリスティックケアを目指しています。



サブコンシャス・ コーチング

サブコンシャス・コーチングでは、
ただ話を聞いてもらうのではなく、
心の中が整理され、自分が気づいて
いなかったことも引き出されていき
ます。



サブコンシャス・ チャネリング

サブコンシャス・チャネリングでは、
チャネラーが超微弱な意識を感じ取
り、潜在的な思いや母胎内での出来
事など、今に影響を与えているもの
を伝えます。



ヨガ

自分を見つめるために行う「ヨガと
瞑想」。一人ひとり個人差があるた
め、個人レッスンが中心です。人と
比べることなくマイペースに続ける
ことができます。



アストライア ヨガスクール

東京都港区麻布十番1-10-3-1001
TEL : 03-5570-5256
地下鉄南北線・大江戸線 麻布十番駅5a出口から徒歩1分
休所日：毎週月曜・他、イベント時
<http://www.ast-a.com>

直感が働き 行動が自然に変化してくる

自分の「心」や「感覚」といった目
に見えないことに興味がなかった生
徒さんで、ヨガと瞑想をしたことで
大きく変化した方もいます。その方
は瞑想を続けたら「感覚が研ぎ澄ま
されてきた」と言っていました。そ
れは、たとえば何かちよつとしたこ

とも迷いがなくなったり、決断が
明確になったり、いろいろなことに
気づきやすくなったり、こうしたほ
うがよいと思えるほうに自然と進め
たりと、頭であれこれ考えすぎずに
行動や考え方が変化してくるのです。
直感が磨かれれば、ビジネスや
スポーツに取り組むときにも生かせ
ます。瞑想はネガティブをポジティ
ブに変えていくだけではなく、「これ
から何かをはじめよう」という人は、
さらに脳が活性化しよいアイデアが
浮かびやすくなるでしょう。
瞑想は続けることに意味がありま
す。どんな気づきや成果が得られる
かは人それぞれですから、まずは実
践してみることです。ただ言えるのは、
瞑想を深めていくと、思ったことと

行動とが一致し、のびのびとした自
分らしい生き方になっていくという
ことです。
瞑想は誰に言われてやるものでも
なく、自発的に行うもの。難しく考
えず、まずは目を閉じて静かに座っ

てみることはじめてみませんか？
瞑想をより深めたいなら、ハタ・ヨガ
と一緒にいうといいでしょう。毎日
がもっと明るく、楽しいものになっ
ていくはずですよ。

