

マインドフルネスを安全に始めるセルフチェック

始める前に、いまの自分の状態を確認しましょう。**当てはまるものに✓をつけ、いちばん上の段から**目安にしてください。このチェックは診断ではありません。迷ったら「相談してから」を選ぶのがいちばん安全です。

1 始める前のチェック

ひとつでも✓
まず主治医・
専門家に相談

- ☐ トラウマ（つらい体験）による症状がある・PTSDと診断されている
- ☐ うつ病などで、いま強い落ち込みの中にいる
- ☐ 統合失調症・双極性障害などで治療中
- ☐ パニック発作がある
- ☐ 自分が自分でない感じ（解離・離人感）が起こりやすい
- ☐ 精神科・心療内科に通院中／心の薬を飲んでいる
- ☐ 大切な人を亡くした直後／依存症の治療中

✓がある
やり方を
工夫して短く

- ☐ 呼吸に集中すると、息苦しくなる・ドキドキする
- ☐ 目を閉じると、不安になる
- ☐ 疲れや寝不足が続いている
- ☐ 「うまくできない自分」を責めてしまいやすい

上に✓がない
1～3分から
気軽に

- ☐ ストレスや考えごとが多くて、少し落ち着きたい
- ☐ 集中力を取り戻したい・寝つきをよくしたい

黄色の工夫：目を開けたまま／注意は足の裏・手のひら・まわりの音へ／1分から／「いつでもやめていい」と決めておく

2 中断のサインと、落ち着く方法

こんなサインが出たら、すぐ中断

- ・強い不安や恐怖がわいてくる
- ・動悸、息苦しさ、めまい、手足のしびれ
- ・つらい記憶が目の前のことのようによみがえる
- ・自分が自分でない・まわりが現実でない感じ
- ・練習後、落ち込みがいつもより強い
- ・眠れない、または眠らなくても平気なほど高ぶる

目を開けて、足の裏を床に。そして…

- | | | | | |
|-----|-----|------|-----|-----|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 見える | ふれる | 聞こえる | におう | 味わう |

- ・冷たい水で手を洗う、窓を開けて外の空気を吸う
- ・その日はもう練習しなくて大丈夫

同じことが何度も起きるとき、症状がおさまらないときは、続けずに医療機関に相談してください。「消えてしまいたい」気持ち強いときは、**こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556、よりそいホットライン 0120-279-338（24時間）**へ。緊急のときは119番へ。

主治医・専門家に相談するときのメモ

「マインドフルネスをやってみたい」と相談するとき、このページを持っていくと話が早くなります。**うまく話せなくても、見せるだけで大丈夫**です。

やってみたいこと・目的

例：寝る前の考えごとを減らしたいので、1日3分の呼吸の瞑想を試したい

いまの症状・通院や服薬の状況

聞いてみたいこと

例：いまの時期に始めても大丈夫？／目を閉じないやり方なら試してもいい？／どんなサインが出たらやめるべき？

3 練習のふり返し（気になることが起きたときも記録）

日付	やった練習・時間	起きたこと（からだ・気持ち・考え）	どうしたら落ち着いたか
例 10/1	呼吸の瞑想・3分 （目を閉じて）	2分ほどで動悸がして、少し怖くなった	目を開けて足の裏を感じたら、1分ほどで落ち着いた

練習中に、同じ人や出来事が何度も浮かんでくるときは。トラウマなど治療が必要な症状がある場合は、医療機関でのケアが先です。そのうえで、ある人や出来事への感情が何度も繰り返す場合は、ドクター・ディマティーニ・メソッドのセッションで、ひとりでは見えにくい面を一緒に見つけていくこともできます。

セッションのご案内：<https://www.dnwahx.info/demartini-session/> 無料Zoom相談（30分）：
<https://www.dnwahx.info/free-zoom/>

※このシートは、看護師でライフコーチ、ドクター・ディマティーニ・メソッドトレインド・ファシリテーターの愛原百麗が作成したオリジナル教材です。医療の診断や治療に代わるものではありません。個人でのご利用に限り、印刷・書き込みしてお使いください。