

ウェルビーイングの時代に知っておきたい！
仕事・家庭・人間関係のストレスを軽減するメソッド

認知行動×マインドフルネス 働く人のためのメンタルコントロール

2023年9月12日発刊

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は人見ルミ著『認知行動×マインドフルネス 働く人のためのメンタルコントロール』を2023年9月12日(火)に刊行いたします。

自分の力でメンタルをコントロールして生活の質を上げるために

本書では、最先端の心理学である認知行動療法を活用して、根拠のない思い込みや誤った認知を取り除き、マインドフルネスを活用して自分のメンタルを整える方法を解説します。

ウェルビーイングの必要性がうたわれている現代、高いレベルのパフォーマンスを目指す方や心身の調子を整えたい方に向け、メンタルを自分でコントロールして、自分の本来持っている才能や力を発揮できるようにするための具体的な方法をお伝えします。

タイトル:認知行動×マインドフルネス働く人のためのメンタルコントロール

ページ数:240ページ 著者:人見ルミ 価格:1,650円(10%税込)

発行日:2023年9月12日 ISBN:978-4-86667-398-1

【目次】

- CHAPTER 1 「認知」が私たちを振り回す
- CHAPTER 2 自分の「認知」のクセを知る
- CHAPTER 3 自分の「思い込み」を外す
- CHAPTER 4 外部からのアプローチで「認知」を変える
- CHAPTER 5 心を整えて自分で感情を選択する
- CHAPTER 6 人間関係のストレスを減らす方法



【著者プロフィール】 人見ルミ(ひとみ・るみ)



マインドフルネス企業研修トップ講師 CBTカウンセラー

TBSニュースレポーター、テレビ東京お天気予報キャスターを経て報道ディレクターに転身。「中村敦夫の19時発」など担当。数々のTV番組を手がけるも心身ともに疲弊し29歳で単身インドへ渡航。インドの師匠のもと、本場のヨガ・瞑想・インド哲学などマインドフルネスのエッセンスを1年半学び、ストレス軽減法やメンタルコントロール方法を身につけ、生き方の価値観が変わる。帰国後、(株)船井メディアの会員誌の編集長に就任。取材を通じて出会った約800名を超える一流の著名人や経営者の仕事ぶりや人生の成功エッセンスに触れ、事業を成功に導き、常務取締役に就任。2013年、マインドフルネスを中心としたコンテンツで、仕事・家庭・人間関係をイキイキとした人生に変える方法を伝えるべく(株)サンカラを設立。代表取締役に就任。現在、大手上場企業から外資系企業、中小企業、省庁、自治体など、マインドフルネスや認知行動療法を取り入れた企業研修の実績ではトップクラス。早稲田大学人間科学部卒業。マインドフルネス学会所属。CBTストレスカウンセラー(認知行動療法)、ヒプノセラピー資格取得。

自分の感情とうまく付き合う方法① 認知行動療法

イライラや怒り、不安、落ち込みなどネガティブで辛くなりやすい「感情」と上手に距離をとって付き合っていく方法です。

「感情」という反応が起きる大元の「思い込み」に注目するのが特徴です。

マインドフルネスと並行して行うとより効果的であり、近年、精神科領域の臨床現場で多くの人々の心身を癒し、復活させ、科学的な立証を次々に打ち立て進化しているメソッドです。

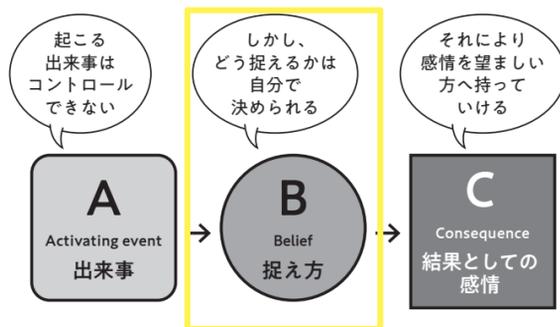


図1-1-1 アルバート・エリス博士のABC理論

(出典：ビジネスゲーム研究所より)

▲「感情」の大元の「思い込み」「捉え方」に注目

あなたを苦しめる極端な思い込み＝認知の歪みを認識する

普段の生活で実際に起こった「事実」と、自分の「解釈」は異なります。この違いを見分けることができると、「私のことを嫌っているに違いない」「いじめられている」などといった決めつけを防ぐことができ、さまざまなことを受け入れやすくなります。

典型的な認知の歪み(一部を紹介)

マイナス化思考……どんな出来事も、マイナスの出来事にすり替えてしまう

例)こんなにトントン拍子でいくということは、このあと何か嫌なことが起きそうだ。

全か無か、白黒二者択一思考……物事を両極端に分けて決めつける

例)パートナーに対して、何か揉めたときにすぐに「私なんていない方がいいのね」「じゃあ離婚しましょう」などと思う。

自分の感情とうまく付き合う方法② マインドフルネス

今から約2500年以上前に仏陀が悟りを開いたときの瞑想法「ビパッサナ瞑想」にルーツがある、思考や感情をありのままに観察する手法です。

良いとか悪いとか、判断せずにただ「こういうことが起きているんだ」とありのままに受け止め、感情や思考を川の流れていけます。

多くの科学的エビデンスも紹介され、シリコンバレーの企業、グーグルやメタ、ナイキなどでも導入されています。



▲思考や感情をありのままに観察

呼吸を整え、心を整えるマインドフルネス (マインドフルネスの手法の一部を紹介)

緊張やストレスが多いとき、呼吸は浅くなります。このとき意図的に呼吸をゆったりと吐くことで心を穏やかにするのが、「呼吸法」です。

怒りをしずめる90秒の呼吸法

①鼻から5秒で吸って1秒止めて、10秒で吐く(苦しいと感じる人は6~7秒でもOK)。

②目を閉じて、5で吸って、1秒止めて、約10秒で吐く。

たった3セットでちょっと気分がふんわりして眠くなるような感じです。6セット90秒やると良いでしょう。