

4月の主な行事

1日	エイプリルフール	18日	発明の日
5日	ヘアカットの日	21日	民放の日
7日	世界保健デー	22日	清掃デー
12日	世界宇宙飛行の日	29日	昭和の日



春先のストレスをやわらげるための「メディテーション(瞑想)」入門

3月は気温の寒暖差が激しく、心身に負担がかかりやすい時期です。そのうえ、異動や転勤、進学、転職などと生活環境も変わりやすいために、ストレスが溜まりやすい季節だといえます。そこでこの春、ストレスを感じたときは「メディテーション」を試してみたいかがでしょうか。



メディテーションとは、瞑想のこと。メンタルトレーニングを指導する田中ウルヴェ京さんによれば、「メディテーションとは、静かに座って呼吸に意識を集中させ、“今この瞬間のあるがまま”を感じる。過去の後悔や未来への不安などに意識を向けず、今この瞬間だけをとりえるものです」とのことです。

瞑想というと宗教的なイメージが強いですが、近年、瞑想にはストレスを軽くする効果があると科学的に実証されてきたことから、メディテーションという言葉が多くの企業研修に取り入れられるなど、注目を集めています。

では、田中ウルヴェ京さんに、ストレスを感じたときにおすすめのメディテーションの方法を教えてください。

- ① ストレスを感じたら、椅子に座って両ひざを軽く開き、背骨を伸ばして両手をひざの上に置き、目を閉じましょう。鼻から息をたくさん吸い、少し止めたあと、口から息を長くゆっくり吐きます。息を吸う長さ、吐く長さは、1:2が目安です。
- ② その呼吸を続けながら、まずは5分、ストレスの原因を映像としてしっかり頭に思い浮かべましょう。できれば頭の中で、その映像にナレーションをつけて、再現ドラマのようにイメージするといいいでしょう。
- ③ 次の5分で、その思い浮かべたストレスのイメージを少しずつ消していっていき、最終的には完全に消してください。計10分のメディテーションが終わる頃には、イライラが消えてスッキリした気分になっているはずです。

メディテーションは1日10分を目安に毎日続けることがおすすめなのだそう。ストレス解消の習慣として、ぜひ取り入れてみてください。

以上

監修：田中ウルヴェ京(たなかウルヴェみやこ)
日本スポーツ心理学会認定 スポーツメンタルトレーニング 上級指導士

1967年東京生まれ。1988年にソウル五輪シクロで銅メダル獲得。10年間の日米仏の代表チームコーチ業を経て米国大学院留学で認知行動理論等を学び修士取得。大学で教鞭をとるかたわら、慶應義塾大学大学院システムデザインマネジメント研究科博士課程に在学、「トップパフォーマーのコーピングの体系化」の研究を行う。現在、トップアスリートからビジネスパーソンなど広くメンタルトレーニングを指導。IOCアスリートキャリアプログラムトレーナー、車椅子バスケット男子日本代表チームメンタルコーチ等活躍の場を広げている。CD『心を整えて、なりたい自分になる。』(テラ)を完全監修。第2弾CD『10分間メディテーション～毎日できるミュージック・ケア』(テラ)が3月17日に発売予定。

安全運転アドバイス

出会い頭事故防止編

見通しの悪い交差点では出会い頭事故が多発しています。それは、交差点に入るまで、互いに相手が見えないからです。確実に一時停止をして左右の安全確認を行ないましょう。

出会い頭事故の特徴

- ◆ 重大事故になりやすい
- ◆ 慣れた道路で発生しやすい
- ◆ 狭い道路で発生しやすい

防衛運転「見える」

運転に必要な情報の9割以上は目によって得られると言われていています。これは「見る」ことがいかに重要であるかを示していますが、視点を変えれば自車を相手に「見せる」ことも重要であると言えます。相手に見落とされぬよう、自車を目立たせ、早めに相手に気づかせることも事故を防ぐポイントです。

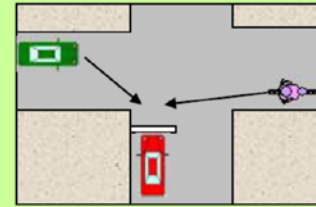
合図も重要です!

ウィンカーやストップランプなどで、自車が「どう行動しようとしているか」を知らせることも重要です。相手の車を意識した、早めの合図を心がけましょう。

一時停止のポイント

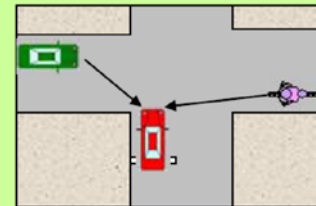
「一時停止」は自分が安全確認するだけでなく相手に自車を確認させる意義があります

① まず停止する



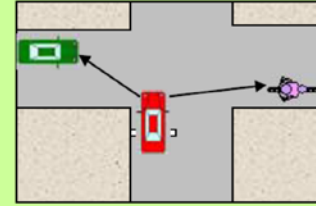
一時停止線で停止する。一時停止線の無い場所では、車の先端部分が交差点にはみ出さない位置で停止します。

② 見せる



徐々に進行して車の先端部分が少し交差点道路に出た時点で停止します。この位置から十分な安全確認はできませんが、これは相手に自車の存在を見せることが目的です。

③ 見る



一時停止してから、再び進出する位置まで徐々に進行して停止して安全確認を行います。