

脳の休める方法とは？

★突然ですがこんな症状に身に覚えありませんか？★

- ・忙しい時も忙しくない時も、いつも疲れている。
- ・どれだけ休んでも、眠っても、なんとなくだるい。

これは脳が疲れていることで起きる場合があるのです。
脳は体重の2%ほどの大きさにもかかわらず、体が消費するエネルギーの20%を使っています。その大半がなんとなくにもしていない時に消費されています。なんてもったいない！！

1日ぼーとしていたのに、なぜか疲れが取れないのは何もしなくても脳が働き続けているからです。車でいうと常にアイドリングをしている状態といえます。

★脳を休ませる方法とは？★

それは「瞑想」です。瞑想と聞くと怪しげなイメージがあるかもしれませんが、最近の脳科学で脳の休め方として研究されています。アメリカでは瞑想を実践している企業も出てきています。例えばグーグル、フェイスブック、また 아이폰を作ったスティーブ・ジョブズも実践していました。

★瞑想とは何をすることをいうのか？★

①基本姿勢

椅子に座るか、あぐらで目を閉じる

②体の感覚に意識を向ける

空気の温かさ・冷たさ、床や椅子に接している感覚を意識する

③呼吸に注意を向ける

息を吸って肺が膨らむ、息を吐いて肺が縮む、呼吸の深さ、息の温度、呼吸をコントロールしない

④雑念が浮かんだら・・・

雑念が浮かんだら事実気づき、注意を呼吸に戻す

瞑想とは「いまここ」にいる状態をつくることです。脳が疲れてしまうのは過去や未来のこと（雑念）を常に考えているからです。たとえば“昨日の嫌なこと、明日何を食べよかな”など常に未来と過去を考えてしまい脳を疲れさせます。

瞑想で脳に休息を！！

瞑想は1日5分でも10分でもいいので、毎日続けていくことが大切です。脳は習慣が好きなので同じ時間、同じ場所でやることもおすすめします。

