



## 【五感力を鍛えるBasic】ワークシート

### Step3：『身体の五感と心は繋がっている』

ワークは、思いつくままに自由に書き出してみることがおすすめです。

静かな、他の人がいない場所で、スマートフォンの着信音をオフにして、思考の干渉が起きない状態で設問を見ながら、ノートや紙に書きだしてみましょう。手を使って書き出すことで脳が活性化し、自分の深い部分にある意識や感情への気づきを促しやすくなります。

人の脳の動きの中でも、思考や判断や感じたことは、とても早いスピードで活動してると言われます。そのため、その内容のほとんどは意識的に認識されるがありません。言葉を話したり文字を書いたりすることで、自分の脳の中にあることを意識に乗せる（つまり実感できる）ことができます。意識の上に乗ると、そこから考えが整理され、気づきや発見が生じて、実際の判断や行動に反映させることができるようになります。

今回は、イメージをしながら、書き出してみてください。マインドフルネスのプチ実践です。マインドフルネスはGoogleやインテルなどのアメリカの先端企業で社員研修に採用している「メンタルトレーニング」で、「気づきのトレーニング」とも言われています。とくに、ワーク中にテーマ以外のことも気づいたことがあったら手帳やノートに書き記しておき、あとで見直してみてください。

一定の時間の中で、一日にあった出来事や感じたこと（ポジティブ、ネガティブをを問わず）、身体の変化などその時に浮かんできたことを手を使い、ペンで紙に書き出すことがポイントです。

書きなぐりでもかまいません。綺麗に描こうとすると思いついたことをストレートに表現できません。言葉の表現も、その時に浮かんだことをそのまま書くことで構いません。書き留めることでそおとき「自分がなにを感じているのか」にまかせて書くことです。

今回は、身体感覚と向き合うワークです。そもそも＜五感を感じる＞というのは、身体感覚を感じることです。五感の感覚から自分の外側の状態をキャッチして、そのことに対して感情や心の状態が変わり、身体の状態が、動きや姿勢、生理的变化（顔が赤くなる、汗が出る、涙が出る、手が冷たくなるなど）として現れます。そうした心と身体と五感の感覚が影響を及ぼしながら、私たちは日々の生活をおこなっています。

例えば、＜感動的なドラマのシーンを見ていて（視覚）、登場人物の悲しみを感じて自分も悲しくなり（感情）、涙が出てくる（身体の生理的変化）＞ということは、誰でも体験したことがあるはずです。

そして＜そのドラマの中で流れていた音楽がふとした場所で流れているのを聞いて（聴覚）、その時の映像が浮かび（視覚）、胸がキュッと締め付けられる（身体状態の変化）のを感じたということが後から起きてくることさえあります。

こうした変化は一瞬で、忙しい日々の中では気づかずに通り過ぎてしまうものです。だからこそ、意識して、気づく時間をもうけて気づく感覚を養うのです。

=====

### Step3 設問：心と身体と向き合うワーク

=====

- ・感情に意識を向けてみましょう。ゆっくりと、目をつぶってあなた自身に意識を向けます。そして、こう質問するのです。「わたしは今日、どんな感情を感じただろうか？」

嬉しい気持ち、ウキウキした気持ち、イライラ、不安や恐れ、悲しい気持ち、という今日あった感情を思い出してください。

まずは、感じるのです。感じる事に慣れたら、今日一日あったこと、気付いたこと、その時の気づきなどを紙に書きだすようにしてみましょう。

#### ・ボディスキャニングワーク

※ボディスキャニングとは、データーを読み取る時のスキャナーやCTスキャンのように、全身をゆっくりと意識を向けながら状態を観察することです。硬さ柔らかさ、重さ／軽さ、動きなど身体の状態を感じたり、ただその部位に意識を向けるという意識を身体に向ける、マインドフルネスや瞑想法の一つで、＜ボディスキャン瞑想＞と呼ばれています。

ベッドに横たわるか、椅子に座るかして、身体に意識を向けていきます。頭のでっぺんから下に向かい足先まで、意識を向けまるでスキャンするかのようにゆっくりと、身体に意識を向けていきます。リラックスしているのか、疲れ、エネルギーの滞り、健康か、重く凝っているかを感じてください。

ただ、感じるのです。

そして、今度は、頭から癒しの水、エネルギーがゆっくりと流れていくのを感じてください。その癒しの水が、身体の不調な部分、滞っているエネルギーを流してくれるのを感じてください。

水が苦手だという方は、オーロラのようなエネルギーを意識して、それが身体全体を覆って、同じように、身体の不調な部分、滞っているエネルギーを溶かすのを感じてください。

・あなたとあなた自身の心と身体に感謝をする

今日も一日あなたの心と身体は頑張ったのです。心臓という臓器は、一日も休む事なく動いています。身体の全ての細胞も、お腹の中の細菌も休みなく動いています。そして心もあらゆる事に対応して、動いていました。

そうしたあなたの心と身体に「今日一日ありがとう！」と感謝を伝えてみましょう。  
てみましょう。

そして、あなた自身に「私は今日もよく頑張った」と伝えてみましょう。

<著作権について>

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。下記の点にご注意戴きご利用下さい。  
このワークシートの著作権は作成者(塩田マサヨ)に属します。

著作権者の許可なくこのワークシートの全部又は一部を複製、転載、流用、転売等することを禁じます。このレポートのダウンロードをもってこの事項に同意したものとみなします。

作成者は、事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。  
このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、作成者は一切の責任を負わないことをご了承願います。