

7. あんしん瞑想 (向かい合わせ)

1 基本の姿勢



これはペアの方と手をつなぎながら行う瞑想です。

ペアの方と向かい合って座り、よい姿勢をつくりましょう。

あんしん瞑想 (向かい合わせ)
ペアの方と向かいあい、手をつなぎながら行う瞑想です。

- 心を落ち着かせる
- 不安や孤独感を取り除く
- 安心感を与える

2 両手をつなぐ



ペアの方と両手をつなぎます。

目を閉じられる方は閉じましょう。
不安を感じる方は、つないだ手を見つめましょう。



ポイント

認知症や介護レベルが高い方がいらっしゃる場合には、インストラクションする際に10まで一緒に数えましょう。

3 目を閉じる



まずは呼吸を合わせましょう。一度息を吐いて、
吸って一・一・一・一・一、吐いて一・一・一・一・一
吸って一・一・一・一・一、吐いて一・一・一・一・一
吸って一・一・一・一・一、吐いて一・一・一・一・一

これから10回、呼吸を数えていきます。

4 呼吸に合わせて数える



それでは数えていきましょう。

吸って一・一・一・一・一、吐いて ひとつ・・・
吸って一・一・一・一・一、吐いて ふたつ・・・
吸って一・一・一・一・一、吐いて みっつ・・・

ここからご自身で10まで数えてみましょう。

5 挨拶をして終了



10まで数え終わったら、ゆっくりと目を開けましょう。

つないだ手を膝の上に戻します。

ペアの方の目を見て (笑顔で) ありがとうと挨拶しましょう。
これで「あんしん瞑想」を終わります。