

# 8. あんしん瞑想 (隣同士)

## 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。

ペアの方と隣り合って座り、よい姿勢をつくりましょう。

あんしん瞑想 (隣同士)  
お隣同士、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 隣同士、手をつなぐ



ペアの方と手をつなぎます。

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.....、吐いて一.....  
吸って一.....、吐いて一.....  
吸って一.....、吐いて一.....

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.....、吐いて ひとつ.....  
吸って一.....、吐いて ふたつ.....  
吸って一.....、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。