

## 『指差し点呼感謝』

～7秒で「今、ここ」に。簡単マインドフルネス～



『指差し点呼感謝』は、いつでもどこでも、速攻で「今、ここ」に戻るために役立つツールです。使用方法は簡単。車掌さんがしている「指差し点呼確認」に、『感謝』をプラスして行います。

### < 手順 >

- 1) 腕を伸ばして指差しする
- 2) 指の先にあるモノの名称を声に出して「○○」と呼びかける
- 3) 感謝できる理由を考えて、「○○、（感謝の理由）ありがとう！」と声に出して言う

例) 指差した先に窓がある ⇒ 「窓、外の世界を見せてくれて、ありがとう！」

例) 窓の外の木を指差す ⇒ 「木、酸素を作ってくれて、ありがとう！」

例) 照明器具を指差す ⇒ 「灯り、夜も本を読めるようにしてくれて、ありがとう！」

まず、5 つくらい見つけてみましょう。腕から動かして指差し、しっかり声に出して言うことで五感を刺激し「今、ここ」とつながるために必要な神経群を活性化させることができます。始めから気持ちが伴ってなくてもOKです。あたまで考えた理由で構いません。次第に物事に気づきやすく実感が伴ってきて、対象物の本質に気づき、自然に感謝が湧いてくるようになります。朝目覚めた瞬間から、夜眠るときまで、気づいたら使ってみてください。良い気分が定着してきますよ。

文責：JPMI 予防医学療法研究会® ナナ ブライト

<https://www.jpimi-reset.com>

