

脳を鍛えて休息させる。
心と体を整える、
最高のトレーニングと休息を
脳に与えるメンタル改善法

MSEM メソッド ～メンタル編～

食事・運動・睡眠の効果を加速させ、
ダイエットをより確実に成功させるための
最高の司令塔を作る方法



この講座での メンタル改善とは？

メンタル＝「脳と心」

- ・ この講座では、
メンタルを「脳と心」の改善という見方をします
- ・ ストレス・集中力・リラックス・自制心など・・・
- ・ 脳と心を改善することで・・・
- ・ ダイエットのあらゆる障害を取り除きます
- ・ 脳と心は、体の司令塔、監督、指揮者のようなもの
- ・ 脳を優秀な司令塔として育てることで、
食事・運動・睡眠のパフォーマンスを向上させ、
ダイエット効果をより効果的に発揮させる

「脳と心」を 改善するためには 何をすればいいの？

メンタル = 「脳と心」

- ・ 脳に関しても、改善にはトレーニングと休息が必要
- ・ 脳のトレーニングというと何を思い浮かべますか？
- ・ 読書をする？脳トレゲーム？クロスワードパズル？
- ・ 脳の休息というと何を思い浮かべますか？
- ・ 趣味を持つ？マッサージに行く？サウナに行く？
- ・ どれも否定はしませんし、良い方法だと思います。
- ・ 私の経験では、
これらよりもより効果的だった方法があります。
- ・ それは

それは、瞑想です。
瞑想は、今やグーグルなど
でも採用され、脳のパフォー
マンスを発揮するための
優秀なツールです

瞑想は、 脳のための 最高の トレーニング法

瞑想は・・・、

- ・ 集中力を養うトレーニング
- ・ 自制心・意志力を養うトレーニングでもある

いわば、瞑想は脳版の筋トレといえます

- ・ 瞑想をすることで、脳の密度と量が変化する
- ・ つまり、脳自体が物理的にも変化する
- ・ 脳を構造から強化させるのが瞑想です

とはいっても、何も特別なことではありません

- ・ 筋肉は、筋トレを行うと強化され変化します
- ・ 同じように、脳も瞑想をすると強化されて変化する
- ・ 単純にそれだけのことです
- ・ 神様も霊も関係ありません
- ・ 筋トレをするように、瞑想をすればいいのです

瞑想は、
同時に最高の脳
のための休息法
でもある

瞑想が優れているところは、

- ・ 効果の高いトレーニング法であると同時に、
効果的な脳の休息法でもあるところです

脳が疲弊していく原因は・・・、

- ・ 無意識のうちに浮かんでくる様々な考えや決断
- ・ 意識的に行っている決断の10倍以上の決断を
無意識で行っている
- ・ ネガティブな情報を無意識で増幅させ、
さらなるストレスを生み出している

瞑想をすることによって・・・、

- ・ 無意識に起こる考えにとらわれないトレーニングをする
- ・ 同時のその時間は、脳にとっての休息にもなる
- ・ さらに、副交感神経優位のリラックス状態にもなる

瞑想と聞くと、 怪しいイメージを 持っていませんか？

瞑想は、ただの脳のトレーニング法

- ・瞑想をすると、
気持ちの面で変化を感じるようになると思います
- ・しかし、それは何も特別なことではありません
- ・トレーニングによる効果が出たというだけ
- ・特別なことと感じるかも知るかもしれません
- ・脳と心のトレーニングと休息の効果が出ただけ
- ・筋トレで筋肉が強化されるのと同じこと
- ・神がかった何かという方向にいかないように
気を付けてください
- ・「脳のトレーニングと休息の方法」
それだけのことです

瞑想の ダイエットでの メリット①

— 脳が休まり、ストレス軽減に繋がる

— 自制心が養われ、
食欲のコントロールをしやすくなる

— 集中力が上がり、
運動のパフォーマンスが上がる

— 姿勢が良くなり、基礎代謝が上がる

— 便秘が改善される

— ホルモンバランスが調整される

瞑想の ダイエットでの メリット②

睡眠の質が向上する

交感神経と副交感神経の
バランスが整う

目標達成がしやすくなる

姿勢が良くなり、体幹が鍛えられる

呼吸が整い、消費したエネルギーが
排出される

ダイエット以外の 瞑想をメリット①

— EQが高まり、
感情に振り回されづらくなる

— 心が穏やかになる

— 仕事の効率が上がる

— 勉強の効率が上がる

— 頭の中がスッキリする

— 直観力が高まる

— 自己信頼感が高まり、
自信を持てるようになる

ダイエット以外の 瞑想をメリット②

- 洞察力が高まる
- ストレスに対して、感情的になりにくくなる
- 集中力が増す
- 免疫機能が高まり、病気を遠ざける
- ストレスが減る
- 誘惑に負けない意思が育つ

瞑想も初めは、 ダイエットのために 始めたものでは ありませんでした

- ・ いろいろなことをつい考えてしまう
- ・ すぐに落ち込んでしまう
- ・ 季節の変わり目に風邪をひきやすい
- ・ 理由もなくやる気が起きない
- ・ モチベーションが続かない
- ・ 集中力がなかなか続かない
- ・ ストレスが抜けない
- ・ 過去の嫌な記憶が突然よぎる
- ・ 将来の不安で頭が一杯になることがある



MSEMメソッド～メンタル編～

瞑想を続けるうちに
確かに、
改善は見られました

しかし . . .

- ・ まだ、この時は、
ダイエットに組み合わせる
発想はありませんでした
- ・ 実際に、ダイエットと瞑想を
直接的につなげるような
ダイエット方法は少なかった
- ・ ただ、健康面で
取り上げられているもの
- ・ 瞑想の中で
ダイエットに振れているものは
あった

そういったことに触れていくうちに・・・

「瞑想はダイエットにも
取り入れると効果的な
要素の一つなのでは？」

と思うようになりました

その経験から、 ダイエットの再挑戦を期に 瞑想もダイエットに 取り入れることにしました

- ・正直、この時期は瞑想とは遠ざかっていました
- ・ただ、効果を実感していたのも事実でした
- ・そこで、ダイエットを期に瞑想を再開
- ・結果は、これまでも話してきた通りです
- ・予想を上回る大成功でした
- ・瞑想を取り入れたことも、
予想以上のダイエットに成功した
要因だと思います



ダイエツトを
成功させる
ためには・・・

「良いものを食べ、
運動し、休息する」
ということが大切です

- ・ しかし・・・
- ・ それらのまとめる司令塔は、やはり脳です
- ・ 素晴らしいチームワークがあったとして・・・
- ・ 監督や主将が良くなかったらどうでしょうか？
- ・ チームワークでそれなりに活躍はできるかもしれませんが
- ・ しかし、そのチームの能力を十分に発揮してるとは言えないのではないのでしょうか？

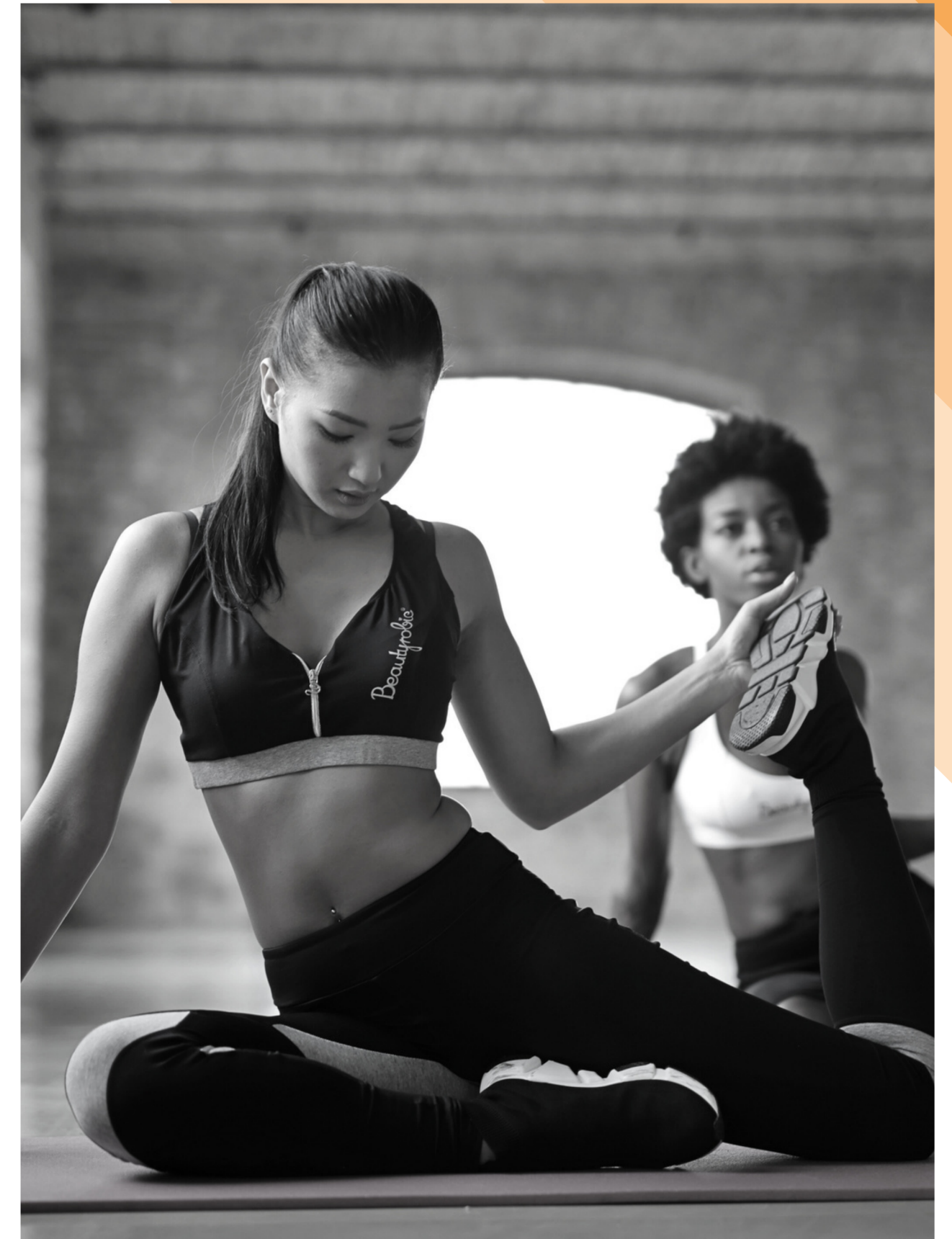
つまり・・・

司令塔である脳を鍛えて、
メンテナンスをし、
これまで行った要素を
導くことが、
予想以上の
ダイエット効果につながった

というわけです・・・

もちろん、 優秀な司令塔だけで どうなるものでも ありません

- ・ 食事・運動・睡眠があつてのものです
- ・ これまで、体に取り入れる食事の改善
- ・ 運動し、休息も効果的に行ってきました
- ・ それなら、それらを効果的に導く脳も、
鍛えて、休ませ、メンテナンスしましょう
- ・ そのための手軽に行える
実践的なトレーニングが瞑想です



とはいっても、 瞑想にもいろいろな種類があります

呼吸を見つめる瞑想

呼吸に意識を集中して、
じっと見つめるように観察する瞑想

ボディスキャン瞑想

身体の各部位に順々に意識して、
体全体をスキャンするように
観察する瞑想

感謝の瞑想

音が聞こえることなど、
普段何気なく行っていることや
周りの状況などに意識を向けて
感謝する瞑想

慈悲の瞑想

身近な人から、徐々に範囲を広げて、
その人の幸せを願う瞑想

とはいっても、 瞑想にもいろいろな種類があります

動く瞑想

単純な動きをゆっくし行い、
その体が動いている感覚を観察する瞑想

思考を見つめる瞑想

無意識に浮かんできた考えを
外から見るように観察する瞑想

音を見つめる瞑想

聞こえてくる音に対して、
見つめるように観察する瞑想

食べる瞑想

食べる時の行動を詳細に観察する瞑想

こう思いませんでしたか？

「これ全部、
やらなきゃいけないの？」
「ムリムリ！」

ですが・・・

安心して下さい

この講座でやることは一つだけです

- ・なんでもすべてやるのは無理があります
- ・この講座では、基本となる呼吸瞑想のみをやります
- ・なぜなら、基本をまず抑えるのが最も大切だから
- ・コアとなる基本をしっかりと押さえてください
- ・ただ、私がたまに実践している瞑想も
プラスで一つだけ紹介はします
- ・余裕があれば、プラスでやってみても良いです
- ・ただし、呼吸瞑想をしっかりと行うのが最優先

効果的に瞑想をする 3つの秘訣



3つの秘訣

- ・ 姿勢を整える
- ・ 呼吸に集中する
(普段意識していないようなことに
あえて意識を向ける)
- ・ 注意がそれたら、
ゆっくり意識を呼吸に戻して、
集中する

「瞑想なんて、 自分にはできない！」 と思いましたか？

それも、安心して大丈夫です

- ・ 瞑想は、脳のトレーニングです
- ・ 瞑想中に、ずっと集中できなくても大丈夫
- ・ 注意がそれたら元に戻るトレーニング
だと思ってください
- ・ 時間内に集中できた時間がどれくらい作れるかの
チャレンジだと思えば大丈夫
- ・ 瞑想中に集中しっぱなしは、誰もできません
- ・ 「集中して、反れたら元に戻る」
- ・ この繰り返しが脳のトレーニングになり、
休息になります

MSEMメソッド～メンタル編～

第一章 瞑想の基礎 実践のため

ここでは、瞑想を行うにあたっての
基本的な実践の基礎を解説します



瞑想のための実践の基礎



- ・ 姿勢を整える
- ・ 呼吸に集中する
(普段意識していないようなことに
あえて意識を向ける)
- ・ 注意がそれたら、
ゆっくり意識を呼吸に戻して、
集中する

MSEMメソッド～メンタル編～

姿勢の 整え方の基礎

ここでは、瞑想を行う際の姿勢作り方
について解説します





姿勢を良くすることで、

- ・呼吸がしっかりしやすくなる
- ・瞑想時に呼吸を
スムーズに感じやすくなる



姿勢を良くすると、

- ・神経や内臓への圧迫が減る
- ・余計な負荷がかからず、
気持ちが軽くなりやすい
- ・つまり、
瞑想を行いやすい状態が作れる

瞑想時の座り方



結跏趺坐

- ・ 右足を左太ももに深く乗せる
- ・ 左足を右の太ももに乗せる



半跏趺坐

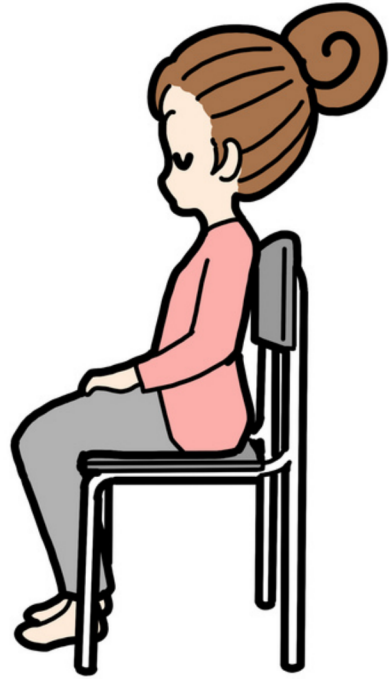
- ・ 右足を左太もも下に深く入る
- ・ 左足を右の太ももに乗せる



あぐら

足をあぐらの状態で座る

瞑想時の座り方



椅子に座る

背もたれのない椅子で、
座って行う



仰向けになる

仰向けに上を向いた状態で、
行う



立って行う

動く瞑想の時や、
日常の動作で瞑想をする時

瞑想時の手の形



法界定印 (ほっかいじょういん)

- ・ 左のひらの上に
右の手の甲を乗せる
- ・ 両手の親指をつくかくかないか
くらいで合わせる



智慧の印

- ・ 手の平を上に向ける
- ・ 親指と人差し指で円を作る



手のひらを上に向ける

- ・ 手のひらを開いた状態で
手のひらを上に向ける

座り方と手の
形を選んだら

瞑想しやすい
環境を作る



呼吸がしやすいように
ゆったりとした服装を選ぶ



座布団などを使って、
お尻に負担がかからないように
する(ヨガマットなどでもOK)

瞑想しやすい環境を整えましょう

この状態が作れたら・・・



以下のことを意識する

- ・ 骨盤が安定する位置を探す
- ・ 背筋を伸ばす
- ・ 首・肩の力を抜く
- ・ 軽く顎を引く
- ・ 目は軽く閉じるか閉じないかの状態にする
- ・ 一点を見つめる
- ・ 目線の目安は、
1メートル先の床に落とす

MSEMメソッド～メンタル編～

呼吸に集中する 瞑想の基礎

ここでは、この講座でメインで行う呼吸瞑想での呼吸に集中する基本を解説します





呼吸のリラックス効果

- ・ 深く呼吸をすること単体でもリラックス効果が期待できる
- ・ 緊張している時に、深呼吸をすると少し落ち着く経験はあると思います



呼吸は無意識行われている行動の代表格

- ・ 呼吸に集中することで、脳をトレーニングする
- ・ 無意識に出てくる考えを抑えて、脳を休息させる

呼吸の基本

瞑想時の呼吸は どうするのか？

鼻呼吸を行う

鼻から吸って、鼻から吐く

鼻に入ってくる空気と、
鼻から出ていく空気を
集中して観察する

呼吸の観察には、 いろいろある

さまざまな呼吸の観察の仕方

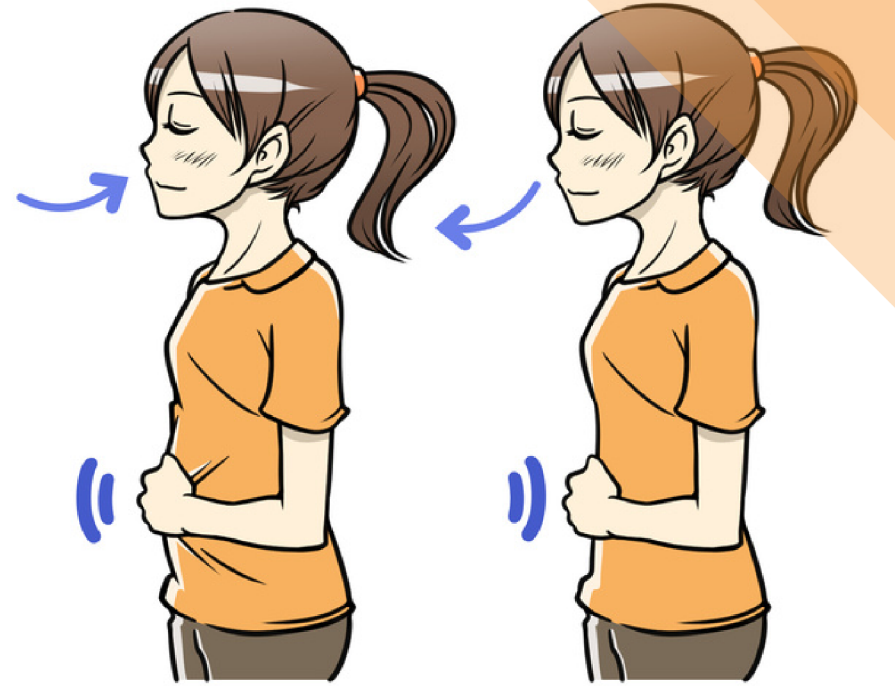
- ・ 鼻からの空気の出入りを観察する
 - ・ 空気が喉を通る感覚を観察する
 - ・ 空気が肺に入っていく感覚を観察する
 - ・ お腹が膨らんだり、へこんだりする感覚を観察する
 - ・ 体全体に空気が入って出ていくイメージをする
 - ・ 足の裏から吸って頭の頂点から吐くイメージをする
 - ・ 頭の頂点から吸って足から吐くイメージをする
-
- ・ 集中しやすいものを選ぶ
 - ・ 鼻からの空気を出入りを観察するとやりやすいと思います

3種類の呼吸法



胸式呼吸

- ・ 胸で呼吸する
- ・ 大量の息を取り込める
- ・ 交感神経が刺激される
- ・ 運動の後など . . .



腹式呼吸

- ・ ゆっくりと空気を取り込む
- ・ 副交感神経が刺激される
- ・ 内臓の血行促進
- ・ リラックス効果

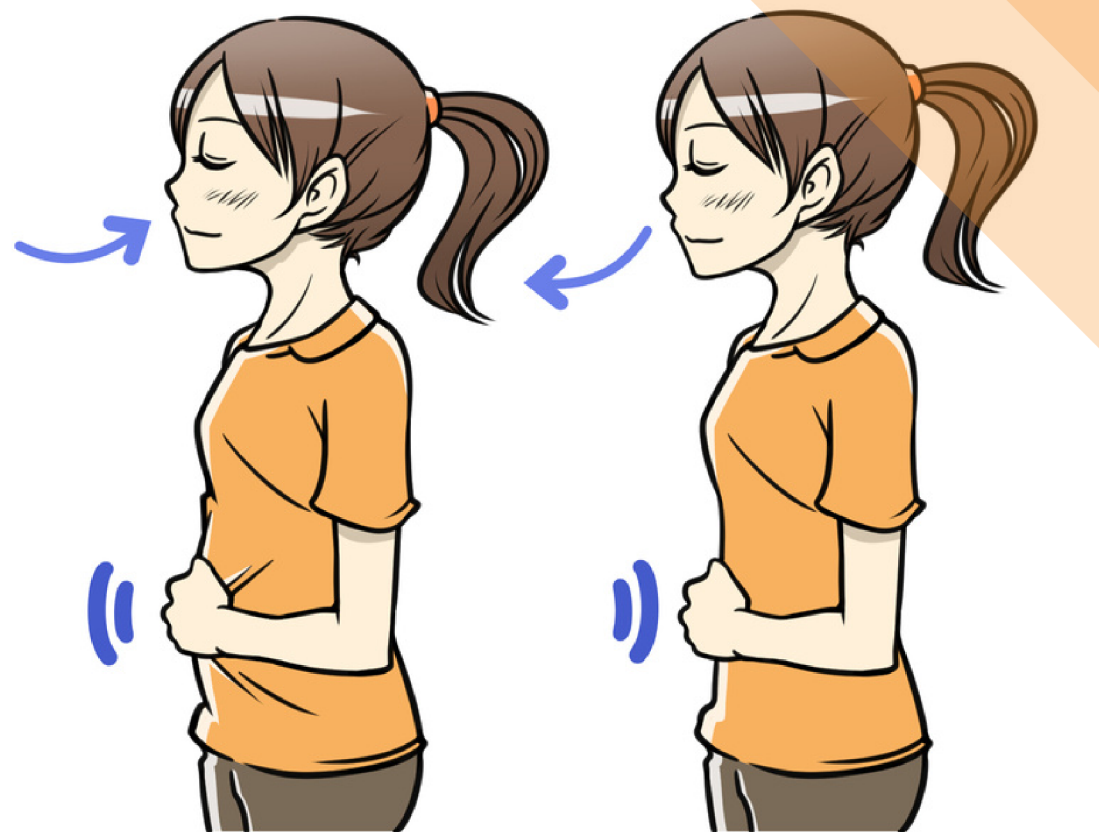


完全呼吸

- ・ 腹式呼吸と胸式呼吸を合わせた呼吸法
- ・ お腹に空気を入れて、そのまま胸を広げながら、吸い続ける

※基本は、腹式呼吸でOK できそうなら完全呼吸にも挑戦してください

MSEMメソッド～メンタル編～



腹式呼吸のやり方

- ・ 鼻から息を吸って、お腹を膨らませる
- ・ 鼻から吐きながら、お腹をへこませる



完全呼吸のやり方

- ・ 鼻から息を吸って、お腹を膨らませる
- ・ さらに胸を広げて吸い続ける
- ・ 鎖骨が少し上がる程度まで吸い続ける
- ・ 鼻から吐きながら、お腹をへこませる
- ・ 胸・肋骨を閉じていく
- ・ 鎖骨と肩を引き下げるように吐き切る

MSEMメソッド～メンタル編～

時に 戻す ための 瞑想の 基礎

ここでは、瞑想中に注意がそれた時の
考え方や対処法の基本を紹介します





瞑想中は、 雑念が湧いてくるもの

- ・ やらなきゃいけないことや考え事が湧いてくることは自然なこと
- ・ 湧いてきた考えに気が付くことが大切



意識を呼吸に戻すことが トレーニングになる

- ・ 気が付いて、戻すことが大切
- ・ 意識を戻すたびに、脳が鍛えられる

雑念に対処する

雑念が湧いた時の基本的なステップ

呼吸に注意を向ける

雑念が湧いたことに気づく

気が付いたら、
呼吸にゆっくりと注意を戻す

呼吸から 注意がそれてしまった時の 対処法①



ラベリング

- ・ 注意がそれた対象に名前を付ける
- ・ 足の痛みが気になったら、「痛み」など・・・
- ・ ラベリングした考えを引いて観察する
- ・ 考えがゆっくり小さくなって、過ぎていくのを眺める
- ・ 落ち着いてきたら、再び呼吸に意識を戻す

呼吸から 注意がそれてしまった時の 対処法②



ジャッジをしない

- ・ありのままの今を意識する
- ・「良い悪い」の判断をしない
- ・「今日は良く集中できている」
「雑念が浮かんでしまった」
- ・「うまくいっている」など。
- ・今の状態を観察するだけ
- ・良いも悪いもない
- ・今の状態を
外から見つめるイメージ