

[癒しと落ち着きのための日々の儀式]

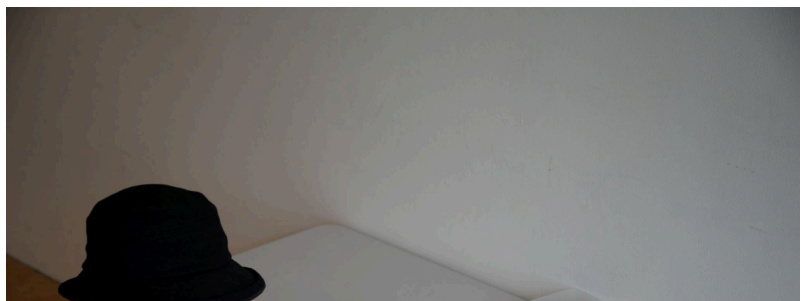
Q: 日常生活で、癒しと落ち着きを取り戻すための個人的な儀式はありますか？もしあれば、それはどのようなアクションでしょうか？もし何もない場合は儀式という言葉から思い浮かぶ考えやイメージをご自由にお書きください。

A:

- 水泳
- 朝、自分を落ち着かせるための一連の細かい流れがあります。-- 髭を剃ること、エクササイズ、言語の勉強をすること -- 規則性を持たせる事によって、少しずつ目覚めることができ、脳がいきなり決断に直面することを避ける事ができます。これらの儀式をすることによって、emailやsnsなど社会とのやりとりを始める事に少し時間を置くができます。5pmには仕事を止め、バイオリンを弾きます。バイオリンはパンデミック中に始めました。楽器の練習をすることで脳の神経経路を変更できますね。
- はい、実際たくさんあります。主には、朝フルーツサラダを用意すること、そのあとに前日の夕食のお皿と台所を片付けることです。全てを順番通りに、一定のペースで行う事で、寝起きの状態から(もし悪夢を見てしまった時でもこの儀式で落ち着いたムードに調整することができます)スムーズに目覚める事ができます。
- 瞑想。呼吸法。
- まずコーヒー、でしょうか。暖かい飲み物とカフェインの効果は大事ですね。日によってそれらをより味わえたり、そうでもなかったりしますが、常にその体験を楽しむようにしています。
- すぐに思いついた事といえば、結構長い口内ケアのルーティーンです。フロスをして、歯を磨き、塩水でうがいをし、マウスウォッシュでうがいをし、時にはその後ウォータープックを使います。そしてそれらをしているとき、ふくらはぎストレッチャーの上に立ちストレッチしながら窓の外の庭を眺めています。
- ハミング、歌う事、散歩、自然を見る事



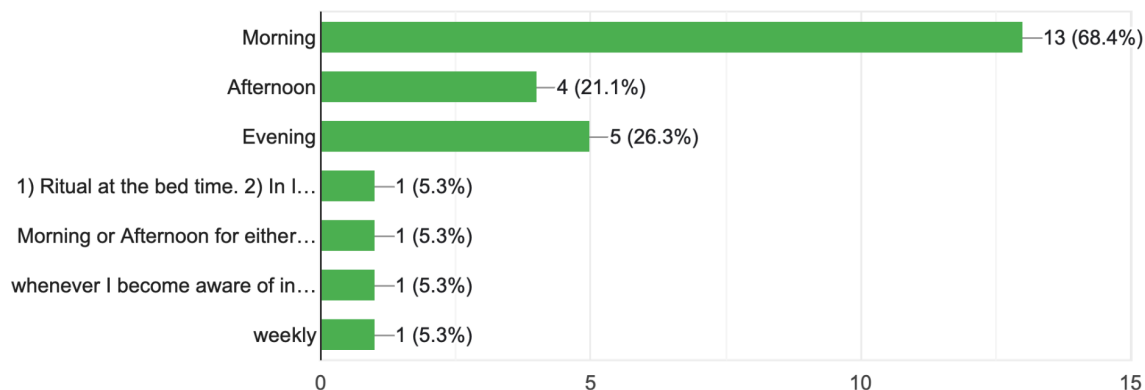
- 瞑想、傾聴、マントラを唱える事
- 昼寝
- 最近他界してしまったパートナーの、ある特定の写真を見つめキスをすることです
- はい ... 私自身日本茶室を持っており、忙しく騒がしいNYCに於いて瞑想や静かな反芻の時間に使っています
- 日本で両親が在命の時は、ベッドの上で、3回目を開け閉めし、胸の上で祈りの手のポーズをし、彼らの安全と健康を毎夜寝る前に祈っていました。今はもうその儀式はしていません。
- 29丁目からハドソン川まで歩き、今は使われていない棧橋の古い朽ちた木のあたりに水が波打つ様子を眺め、ベンチに座り考えをまとめること、それから23丁目まで戻り自由の女神を見てから、歩くかバスに乗って帰ります。
- お茶と編み物がわたしにとってのヒーリングと落ち着きの方法です。中国茶またはアッサムミルクティーを淹れます。それからお茶と編み物道具を持って座ります。淹れたお茶が無くなるまで編み物をします。お茶ができるまで5-10分集中します。お湯を沸かし始め、お茶を測ります。中国茶の時はお湯が沸く間にピッチャーとカップを選びます。アッサムティーの時はお茶ができるまでカップを選ぶのを待ちます。アッサムティーを待つ間ミルクをマグに注ぎますが、大抵お茶ができてからミルクをいれます。アッサムティの色を見るのが好きで、ミルクを注いだときに色が変わる瞬間が好きです。中国茶の時はお茶を入れる前に茶葉をすすぎますが、時々そのあとにティポットの蓋の匂いを嗅ぎます。アッサムティーの時はマグカップの中の匂いを嗅ぐかティポットの中の匂いを嗅ぎます。どちらのお茶にしても、お茶が濃くなりすぎないように集中しています。編み物は、その時に取り組んでいるものをやります。儀式として編み物をするときは新しくはじめたり終わらせたりにしません。無音でやるときもあれば、音楽やポッドキャストを聴きながらこれらの儀式をするときもあります。
- ランダムにストレッチをします。特にダンスをしない日です。日光の入る書斎へ行き、床を掃除します。音楽はなしで。眼鏡を外し、床もしくは壁を使って、その時感じるがままにストレッチします。その動きについてあれこれ考えたりせずを感じることを大事にします。



- 意識的な深い呼吸をします
- 坐禅、禅の本を読む、お香をたく
- 毎日呼吸法の練習をしています
- 瞑想をしています。大抵は決まった部屋で決まった方法で座ります。でも最近は違うセッティングでやります: 違うポジションで、違う部屋で、止まっているのではなく動きながら、などです。
- 強いストレスを感じた時は止まるようにし、すぐに行動にうつさないようにしています。
- 1日二回、顔を洗い、歯を磨き、スキンケアルーティーンをします。体の手入れをすることでしょうか。
- 日記を書きます。朝やるのが好きですが、いつもそうなるとは限りません。セルフケア、ドレスアップすること、少しお化粧すること、そして朝に行う瞑想は儀式ですね。スマレのスプレーを撒くのが好きです。朝のコーヒーも儀式ですね。
- 1週間に3回の[12ステップミーティング](#) (アディクション、強迫性障害などからの回復のためのガイドライン方針のリスト)に参加します。インパーソン、電話、そしてズームでやります。

When do you perform this/these ritual(s)?

19 responses



Q: それらの儀式はマインドと体(そしてあなたのパートナーシップや仕事などにも)にどのような影響がありますか?なぜその行為をしていますか?

A:

- 健康と精神的安定
- 健康、仕事上のストレスや心配(他人の質問やリクエストに対して責任があると感じるため)のスイッチをオフすること
- 1日の始まりに、パートナーと自分のために食事を用意することで、ちょっとしたお祝いのムードを生み出すことができる。実際食えることができるし、でも大事なものは、自分のエネルギーを、フルーツを正確にカットし綺麗なボウルにいれるというフィジカルなタスクに落とし込むこと。
- 習慣化されているので、やらないと落ち着かない。一日が気持ち良く始まらない。
- 儀式によってすべて始まり、活性化される。体がまず活性化され、次にメンタル、そして残りの要素も起きてくる。これがいいことなのかはわからない。
- 長めのオーラルケアルーティーンをする理由は、わたしはセンシティブな歯肉を持っていて、すぐに炎症になってしまうから、口内の健康を保つために必要だということ。面白いことに、歯肉炎症は心臓の問題とも関係があるらしく、なのでこのオーラルケアルーティーンはわたしの体全体にも影響があるんです。時間が結構かかるから難儀なんですけど、でも何年かやっているといつのまにか1日の中で気分を落ち着かせる瞬間になっていて、それをするのが楽しみにさえなっています。キャンドルを焚くと衛生の為のタスクがセルフケアの儀式になるからいいと何かで読みました。そこまでやらないけれど、セルフケアの儀式としてその行為を行うようにマインドセットは変わったかな。
- 硬く握りしめていたマインドをほっと解き、考え方が広げる
- 頭の中を静かにする、自我という概念を消滅させる
- ランチ後(1pm頃)少し身体が疲れてきて、脳はすでにたくさんのことをこなしている。20-30分の短い昼寝はとても大事。

- 彼とコミュニケーションを取ろうとすること。言葉にならないぼんやりとした考えを、表現にして彼に伝えること
- 身体とマインドの自己鍛錬の一環として
- 平穏な瞬間を得ることができ、考えがまとまる。
- お茶、編み物、ストレッチ、どれもマインドを空っぽにすることができ、同時に感覚をオープンにすることもできる。お茶を味わうこと、体が開いていくことを感じること、毛糸を手を感じる事、それらによって自分が統合されるのを感じる。特に外的要因によってきもちが押し潰されそうな時。これらの儀式は、時間がなくてパニックになりそうな時、たった数分で大きな違いを生み出すことが可能だということを知ってくれる。お茶や編み物は達成感を感じることもできる、どこまでタスクができたか、集中できたかを見るのは満足感を得られる。小さい作業に繰り返し戻ることとはとても楽しい。儀式として行う時、編み物を終わらせること(始めることも)はないけれど、何かをし続けることは非常に心を落ち着かせる。
- 心が落ち着くので、次の行動に移るのが簡単になる
- 穏やかな青空のようなまっさらな状態になれる。リラックスした状態で仕事の効率や集中力もあがる。感謝の気持ちや全てにたいして愛おしい気持ちが自然にわく。惰性の日々でなく毎日、自分をrenew-rebornして一生に一度しかない特別な毎日を生ききるために自分にとって必要なプラクティス！
- 精神を集中させ、いろんなことに気付きやすくなる
- マインドフルでよく気がつく状態であると全てが良い方向にいく- 他の人とのパートナーシップや自分自身に対して、仕事、体に痛みがある時なども;もう一つの儀式では心遣いと小さな事柄に対する楽しみを確認できる
- ゆっくり、そして考えながら1日を始めるのが必要なんです。コーヒーを飲んですぐにemailと仕事に取り掛かる(たまにそうなりますが)よりも、こうした儀式で1日を始める方が好きです。セルフケアの儀式をたまにではなく定期的にしたいです。
- 心配事を頭から追い出した状態で、社会に自分をおくことができる

