

## [第353回朝食会結果]

# 海外のリーダーシップ理論では、経営者の日常的なルーティーンとなっている「マインドフルネス」の講義を受けました!

## 林香寺住職、「マインドフルネス」の第一人者川野泰周氏をゲストに開催しました!

第353回朝食会は、ようやく春らしい気候となった3月22日(水)8時15分より、HOTEL THE KNOT YOKOHAMAにおいて43名の出席で、コロナ禍でなにかと気苦労の多い経営者・管理者の方々の心のケアを目的に、臨済宗建長寺派林香寺、川野泰周住職をゲストに「経営活動を助けるマインドフルネス入門」と題して開催いたしました。



川野泰周住職(写真左)は、慶應大学医学部を卒業され臨済宗建長寺派 林香寺住職として、また RESM 新横浜睡眠・呼吸メディカルケアクリニック副院長もされており、本日講演いただく「マインドフルネス」の第一人者で年間約20回の講演をこなすなど幅広く活躍されております。

加藤会長より「今年度も最後の朝食会となりましたが、巷では桜の花が咲き始め心地よい季節となってまいりました。コロナも一段落いたしましてマスクの着用も選択ができるようになりました。3月になりますと移動の時期で転任される方、来られる方のご挨拶をいただいたり、複雑な気持ちで3月を迎えております。今日は、マインドフルネスを川野先生にお話を頂きます

が、川野先生につきましては建長寺派のご僧侶でなかつ医者でもあられ、大変幅広いご活躍をされております。縁ありまして私共の朝食会にお越しいただきありがとうございます。お陰様で、私もみなと工業会会長、市工連の会長拝命いたしまして幅広くお付き合いをさせていただいております。特に、経済局の関連したお付き合いも、皆様方の支えによるものでして心強く思っております。引き続き新年度もよろしく願いいたします。」と挨拶され、事務局より連絡事項を報告し講演に入りました。(以下講演の要旨ですが、是非、貴重な講演内容ですのでお読みください!)

**多くの方たちの心や身体の健康にも非常に関わっている皆様ですので、心理的安全性という観点からマインドフルネスが如何に重要かについて紐解いていきたいと思っております!**

横浜市磯子区にあります林香寺という禅寺で生まれ育ち、今、19代目の住職をする傍ら精神科の臨床に従事しております、地元横浜で奮闘されております皆様にお話ができるということが大変光栄に思っております。

今、お寺はお彼岸の真っ只中にありまして今日も屏風瓦の林香寺にはお墓参りにいらっしゃる方々が沢山訪れていますが、咲いている桜に「美しいな」と目がいたり、風が少し暖かくなってきて春の訪れを感じるといったような、私達が持っているダイレクトな感性、自分自身の持っている感性に気付くことが難しい、情報過多の現代になってしまいました。

そのような中で、あえてこの瞬間の感覚に意識を向けて心身を整えることが大切だということが、ここ10年~20年ほど、欧米から「マインドフルネス」という概念とともに日本に入ってきました。

しかしながら、なにを隠そうマインドフルネスの元になっているのは、日本で温められてきた「禅」の精神です。若い頃に武芸に親しんだという方も居られるかも知れませんが、柔道や剣道、書道、茶道など、およそ「道」とつくものは全て禅の精神を携えていると感ぜられます。鎌倉時代、あるいは室町時代にこうした武芸と禅とがまじわったと考えられますから、実に800年も昔から存在している、今この瞬間の感覚を楽しむ、丁寧にこのひと時を過ごすという考え方は、それが欧米で、情報過多社会のなかで脳が疲れてしまう、「脳疲労」とも言われますが、その影響によって原因不明の体調不良に悩んでいる方たちの助けとしてマインドフルネスが用いられるようになったというのは、日本人の一人として大変嬉しく感じております。

今日は、様々な形で多くの従業員の方たちの心や身体の健康にも関わっておられる皆様ですので、「心理的安全性」という観点からマインドフルネスが如何に重要かについて紐解いていきたいと思っております。

心理的安全性は昨今多くの企業で注目されるようになってきておりますが、例えば大企業などでは海外で有名なグーグル社で、「心理的安全性の高い職場は生産性が高い」という結果が、数年前に示されております。

心理的安全性というのは、皆さんで共有された信念ということもできます。お互いにリスクなくいろいろな話ができる、対等である対人関係の中でこのチームの中ではどんな発言をしても安全である、もちろん人を傷つけたりするような発言は除きますが、自由闊達な意見交換ができる場を持っている、そのような雰囲気共有できているということです。企業において一人ひとりがその能力を発揮する、最大限のパフォーマンスを引き出すために、とても大切であることが分かったので。

では、この心理的安全性がどのようにマインドフルネスと関連してくるのか。例えば、マインドフルネスというのは、「今、この瞬間の感覚に丁寧に注意を向ける」ということが、その本体です。丁寧に、今、この瞬間の感覚に意識を向けていくと、細かく気付く能力が上がっていきます。

そうしますと、庭に一步出た時に、桜が三分咲き五分咲きになっているな、と目の前に開ける光景の中で美しいものに対する気付きが芽生えたりいたします。こうした気付きの能力のことを「アウェアネス」と心理学的には言いますが、これが高い人は幸せ上手で、幸福度が高いということが分かってきています。

細かい環境の変化に気付くことが出来ると毎日が発見の連続になります。「あれもこれも、楽しいな」と思いながら日々を送ることが出来るようになるわけです。テレビでタモリさんとか高田純次さんが街をぶらぶら散歩しながら、色々な発見をする番組が人気ですよ。あのような番組はとも「マインドフルネス的」だと思っんです。最近は、「孤独のグルメ」とか「ぼっちキャンプ」といった、色々なテーマで一人の時間を楽しむというような番組も増えてきています。

**マインドフルネスを続けてゆくと、その時に心に生じた感覚に対して、あるがままに受け入れる、心理的受容性が高まっていきます!**

マインドフルネスを続けていきますと、その時に心に生じた感覚に対して、あるがままに受け入れる、心理的受容性が高まっていきます。細かく気付くだけではなく、受容する力も上がっていきますので、大らかに人や環境を見ることが出来るようになるのです。

私達は誰でも、「心理的バイアス」を持っています。バイアスと言うのは、元は統計学の用語です。結果を歪めてしまう、注目している原因とは全く別個の要因によって結果が歪められてしまうという、その別の要因を「心的バイアス」と言います。

この統計学の言葉を心理面に応用したのが心理的バイアス。つまり誰もが有している心の中の思い込み、物事を解釈する時のルールのようなものです。それが過度に偏ったものになってる場合、それを「偏見」と呼ぶわけです。

多様性が指摘されているダイバーシティの現代において、あまりにも強固な心理バイアスは、決めつけて物事を判断してしまうことから、対話を成り立たなくさせてしまう可能性があります。

心理的安全性を高めるためにこうした心理バイアスをさせることは非常に重要なのですが、そうした個人の心理バイアスを低減する為に日々瞑想を行う、あるいは瞑想でなくとも「マインドフルな時間」を過ごすの効果的であることが分かってきました。そうした心の在り方を海外では「オープンマインド」、つまり開かれた心の状態と呼ぶこともあります。

オープンマインドが形成されますと、次第に心の中で「バルネラビリティ」が養われると考えられています。つまり、「自分や他者の弱さ、脆弱さに対して寛容な心」がバルネラビリティです。



自分だけでなく他者の中にも弱い部分、苦手な部分あるということを受け入れられるわけですから、互いに弱い部分も強みもあるがままにさらけ出すことができる、心理的安全性の向上につながるということです。

究極的には「セルフ・コンパッション」、つまり自分に対する優しい気持ちを持つことができるようになります。

自分への優しさと聞くと、一見自分を甘やかしてしまうような考え方にも受け取れるのですが、そうではありません。実際にテキサス大学やハーバート大学の優れた研究機関で行われた検証結果によって、自分に対する優しさ「セルフ・コンパッション」が高い人は、そうでない人に比べて利他的な行動をとることも分かっているのです。

自分に寛容になることによって怠けてしまったり、もう努力しなくて良いんだと怠惰になるのではなく、他者のために、あるいは環境のために、人類全体のために、といった形で大なるもののために努力することを惜しまなくなり、結果的にパフォーマンスや社会的地位、収入も向上していくということです。

そのような観点から心理的安全性とマインドフルネスというのは、いずれもが備わってしかるべきものであると行うことができるでしょう。

### **イチローさんと、世界 NO1 のテニスプレーヤー、ジョコビッチ選手など多くのトップアスリートのがマインドフルネスを最大限のパフォーマンスを発揮するため日頃の訓練として取り入れています!**

数年前には経産省も健康経営を提唱する文言のなかで「各企業はマインドフルネスなどの実践支援を行っている、その実施時間や実施場所を確保することを推奨する」と公的に言及しており、マインドフルネスという表現を初めて用いています。

しかし残念ながら日本のマインドフルネス、瞑想の導入は欧米に比べて 10 年も、20 年も遅れていると言われます。

1995 地下鉄サリン事件という凄惨なテロ事件が起こりました。あの事件を引き起こしたとされる宗教団体では、一見瞑想のようだけれど、実は瞑想とは異なる手法で信者を洗脳したと考えられます。これを「マインドコントロール (洗脳)」と言います。

それから 25 年が経過し、ようやく日本でもマインドコントロールと瞑想は違うということが理解していただけるようになりました。瞑想というのは、今、この瞬間の感覚に注意を集中させるトレーニングです。海外では瞑想を、「注意カトレーニング」に近いものとして扱うこともあります。

日本でも有名などころでは、元メジャーリーガーのイチローさん、世界 NO1 のテニスプレーヤーのジョコビッチ選手など、多くのトップアスリートがマインドフルネス瞑想を、自ら最大限のパフォーマンスを発揮するために、日頃の訓練として取り入れているそうです。

以前ある雑誌の企画でプロテニスプレーヤーの松岡修造さんと対談をさせていただきましたが、松岡さんも若い頃プレッシャーに打ち勝つために坐禅に取り組み、今でも続けておられるそうです。坐禅もマインドフルネスの伝統的実践法と言い換えることができます。松岡さんは現在、日本テニス協会の強化コーチを務められており、これから育っていくプレーヤーも瞑想習慣を通して冷静かつ情熱的なプレーに望まれると期待しています。

### **今、この瞬間に注意を向けて、それを評価したりしないでただ観察すること、これがマインドフルネスの定義です!**

マインドフルネスというのはどのような状態なのでしょう。

多くの場合、私達は先の事を考えたり、過去のことを振り返ったりしています。

そのような状態において脳の中ではどのような働きが生じているのかが、最新の画像診断装置を用いて解明されつつあります。大脳皮質の中の「内側前頭前皮質」と後頭部の「後部帯皮質」の 2 箇所が同時に働くことで、未来を予測したり、過去を振り返ったりしていることが分かってきました。

この 2 か所が同時に働く機能を「デフォルト・



モード・ネットワーク」と呼ぶのですが、どうやらこのネットワークは脳のエネルギーを大量に消費するようです。

ある研究調査によりますと MRI で脳の血流の量を解析したところ、このデフォルト・モード・ネットワークによって脳全体で使えるエネルギーのうち半分以上を消費していました。

つまり、先の予測をしたり昔のことを振り返ったりすると、脳は疲れてしまう訳です。私たちは沢山の仕事を同時に意識せざるを得ない「マルチタスク」の状態です。普通は過ぎていくだけで脳は疲労していきと考えられます。近年ではスマートフォンなどの情報端末の普及とともに、20年間の間に情報量が1万倍に増えたというデータもあるほどです。

だからこそ、時には「今ここ」だけに意識を向ける時間を作ってあげることが大切だと認識されるようになったのです。

たとえば、家の玄関を出た時に目の前に桜が綺麗であることに気づくと、その瞬間は過去や未来から切り離されています。この時、私達の「デフォルト・モード・ネットワーク」の働きは穏やかになっていると考えられます。ハイブリット自動車をイメージしていただくと分かりやすいでしょう。車が停車すると、その間にどんどんエネルギーが充電されていきますよね。それと同様に、僅か1分でも2分でも今、この瞬間の体験に集中することによって、その間に脳は疲れるどころか逆に脳が回復すると考えられるのです。

私は数年前から「ラジオ深夜便」というNHKのラジオ番組のコーナーを担当させていただいています。その中で色々な瞑想の方法を紹介しているのですが、

番組内では実際に瞑想法を体験していただく時間を設けています。そして番組を聴く中で、いつもあまり眠れなくて困っていた方が安眠できるようになったという喜びの声も多数いただいています。脳が働きすぎている状態から一旦休むことによって、自然な睡眠が導入される訳です。

ですからマインドフルネスは、働きすぎている脳を休ませてあげる「究極の休息法」であると認識されるようになってきました。

学術的に表現すると少し複雑になってしましますが、「今、この瞬間に注意を向けて、それを評価やよし悪しの判断をせずただ観察すること」、これがマインドフルネスの定義です。

こう聞くと複雑なことに思えますが、実は二つの要素に分けると理解しやすくなると思います。

まず、今この瞬間の感覚に意識を集中しますので、細かく感じ取れるようになります。皆さんの中にワインが好きという方がおられるかもしれませんが、ソムリエを仕事にしておられる方たち、それもトップクラスになると「アウェアネス」が非常に高いと思います。

訓練によってワインの色を見て、香りを嗅いで、一口味わうだけで、どのピンテージなのか、どの畑で収穫された何という品種のブドウかまで当ててしまう方もいるそうです。でも、ソムリエの方達がマインドフルネスの状態です仕事されているかということ、実はそうではありません。何故ならば、マインドフルネスの定義を満たすためには、2番目の要素を満たしていなければならないからです。

その2番目の要素とは「アクセプタンス」です。その瞬間に得られた情報があるがままに、よし悪しの判断をせず、ただ受け入れるという心の姿勢です。

ですから、ソムリエの方たちがアクセプタンスを発揮してしまっただけでは、ワインのよし悪しを評価できなくなってしまいますので、仕事にならないということです。

**海外のリーダーシップ理論ではマインドフルネスを育む習慣を持つことは、経営者の日常的にルーティーンとして当たり前のように取り入れられています!**

マインドフルネスとは、細かく気づく感性と受け入れる心の広さの双方が発揮されている状態であり、日々瞑想を練習することによって、この能力が上がっていくというわけです。

これが海外の経営者にも大変注目されていて、欧米のリーダーシップ理論の中でも、瞑想は経営者にとっての日々のルーティーンとして当たり前のように実践されているそうです。

ですから日本とは異なり、欧米諸国ではマインドフルネスはとても身近なものになっており、あえて話題にすることもなくなってきているとのこと。毎日のラジオ体操とか散歩の習慣のように、健康法として市民権を得つつあるということですね。

私達が起きて生活をしている間、目の前の対象に意識を向けている時間がどれくらいあるかということ、今から15年ほど前にハーバード大学の研究者が発表しています。その結果、普通は過ぎていくだけで目の前の物事に集中している時間は、たった53.1%でした。残りの46.9%は「マイン

ドワンダリング」、つまり気持ちが彷徨っている状態だったのです。他の事を考えてながら何かしているわけですから、いわば「自動操縦」の状態と言えるでしょう。皆さんも健康の為に日頃から走っていらっしゃるかもしれませんが。でも屋外やスポーツジムでランニングをする際、その走っている10分、20分の間ずっと足の感覚に意識を向けているということは、まずないと思います。

昨今ではジムに行けば、各ランニングマシンの前に、様々なモニター画面が設置され、動画などを見ながら走る人が多いのではないのでしょうか。これも一つのマインドワンダリングと言えるでしょう。

ところが私達は、楽しい記憶にマインドワンダリングをしている時間、普通の出来事に対してマインドワンダリングをしている時間、悲しい記憶にマインドワンダリングしている時間、その総和で見ると、幸せ度はかなり低くなってしまいます。

一方、マインドワンダリングをしていない、つまり今、目の前のことに集中している時は幸せ度が高いのです。何故このようなことが起こるのか、それは後年の研究で明らかになったのですが、私たちの脳内では、先述の「デフォルト・モード・ネットワーク」、つまり大脳皮質の中の内側前頭前皮質と後部帯状皮質という、脳の二箇所が常に働いています。そして特に活発に働くのは、雑念が多い時だったのです。

言い換えれば、他のことを考えながら何かをおこなっている時、ここが働きすぎになってしまうということです。それが慢性化すると脳内のエネルギーは消耗し、場合によってはうつ状態や、不安でいっぱい状態になってしまう可能性も指摘されています。さらには脳が疲れる「脳疲労」の原因となることも示唆されており、そうすると自律神経のバランスがガタガタに乱れてしまいます。

自律神経が乱れると、原因不明の体調不良が生じやすくなります。検査を受けても異常はなのに、とにかく体調が悪い。身に覚えのある方もおられるかもしれません。

それでは、デフォルト・モード・ネットワークを落ち着けるためにはどうしたらよいのか。実は瞑想をするということが、その働きを穏やかに落ち着けることが分かってきたのです。

**1分でも2分でも良いので毎日、朝や夜のルーティーンとして瞑想をしていくと、偏見で見えてしまう自分の心が氷解していくということが分かっています。多くの方々に関わる経営者の皆様にはとても大切な心のあり方なのではないでしょうか!**

とある状況をイメージしてみてください。朝の多忙の時間に早く目的の階にいきたいと思っていますが、1階にエレベーターが停まったまま、ままたまなか扉が閉まりません。どうやら満員のブザーが鳴っているにもかかわらず、誰かが乗り込もうとしているようです。そんなとき、皆様はその人に対してどんな感情を抱くのでしょうか。「何と腹立たしい人なのだろう」とか、「ずうずしい人だな!」と怒りを感じるかもしれません。でももし、その人が障害をお持ちの方で、耳が全く聞こえないのだとしたらどうでしょう?そう知っていたならば最初から見方は変わり、何かお手伝いを必要としているかな?と考えたりできますよね。つまり、この方が耳が聞こえるか聞こえないかという情報が有るか無いか、そのたった一つの違いによって、陰性感情を抱くのか、それとも思いやりを持つのか、心の反応は180度変わるということです。

こういった心の中のルールを「バイアス」と言います。それも、自分意識できない無意識のバイアスですから「アンコンシャス・バイアス」と言ったりもします。

そもそも私たち人間は誰でも、心の中に数多くのアンコンシャス・バイアスを持っているのですが、実はマインドフルネスを続けていくと、このバイアスが徐々に解除されていくことが分かっています。

人種、男女、年齢、国籍、信仰に対する偏見、その人が有している色々な背景の違いによって、私達はその人を決めつけて見えてしまうバイアス働くものですが、瞑想を習慣にすることによってそれが少しずつ解除されることが、海外の学生を対象とした研究で明らかになっているのです。



その研究によると、約 20 分間の呼吸瞑想をたったの 1 回体験するだけで、一時的にですがバイアスが改善されました。ですから 1 分でも 2 分でも良いので毎日、朝や夜のルーティーンとして瞑想をしていただければ、人や物を偏見で見えてしまう自分の心は確実に氷解していくことが期待されるのです。

多くの方々に関わる経営者の方とか、社員の健康を担う立場の皆様にはとても必要な心のあり方と私自身は思っております。私のように悩みを持った方々のお話を傾聴する立場の人間にとっても、マインドフルネスによるオープンマインドの寛容は必須のものと考えられており、医学教育にもマインドフルネスが取り入れられるようになってきています。

**過去の記憶とか先入観から開放されて、あるがままの現実を認識する心のあり方をマインドフルネス「正念」というわけです。**

マインドフルネスのルーツは仏教の瞑想にあることをお示しました。2500 年前に仏教の開祖であるお釈迦様がインドで坐禅の修行をすることによって、苦しみを手放して生きていくということに気付いたのがその大本とされています。

何の苦しみかと言いますと、それは「生老病死」です。生まれ落ちると必ず年をとって老いて病気になるって死んでしまいます。この当たり前の事にお釈迦様は悩んで出家されたのです。

どうせ死ぬのに何故生まれてきたんだろうということ。そして、坐禅をすることによりその苦しみを受け入れて手放すことに成功したのです。そうしたブッダの気づきを、禅の世界では「禅語」を用いて継承してまいりました。日本ではお茶人の方達が茶室に掛ける「お軸」に必ずと言っていいほど禅語が書かれていますよね。私も担当させていただいているラジオ深夜便のコーナーで、毎回必ず禅語を一つずつ紹介しています。

禅語の中でも、私がとても好きな言葉が「泥中の蓮花」です。蓮は泥水の中であってこそ美しい花を咲かせることができます。これを例えとして、私の心には様々な人生経験によって歪められてきた考え方や物の見方が元々あるからこそ、マインドフルネス(坐禅)によって本当の優しい心が芽生えてくる、花開くというのが「泥中の蓮花」という言葉の意味だと思います。

マインドフルネスは、お釈迦様が悟りを開いた後に行った最初の法話「八正道(はっしょうどう)」の教えの中に含まれる概念がもとになっています。お寺の門などにはよく「法輪」という絵柄が用いられますが、そのモチーフを紐解くと八つの教えに相当しています。

正しくものを見る、正しく考える、正しい言葉を使う、正しく行動する、正しい生活習慣を維持する、正しく努力する、正しい精神統一(坐禅)をする、という 7 つの教えはとても分かりやすいと思います。ただ一つだけ「正しい思念を持つ」というのは少し解釈が難しいですね。これは元々インドの言葉で「サティ」と呼ばれた心のあり方です。それを英語にした結果「マインドフルネス」になりました。

これは私の考えですが、はじめ欧米ではこの「サティ」あるいは「正念」を理解することが難しかったのではないかと想像します。そこであれこれ思案した末に、すでに単語として成立していた「マインドフル」という言葉を応用することにしたのだと思います。マインドフルとは、もとは「気に止めておく」、「注意をはらう」、といった程度の意味で用いられていました。

そこに「ネス」をつけてマインドフルネスとなったのが 19 世紀の終わり頃だったそうです。マインドフルネスというとなんかとても新しい概念のように思いますが、今から 100 年以上前に確立していた考え方だということです。

ただ、私たち日本人にはあまり馴染みのないこの横文字が、近年になってそのままの形で日本に入ってきたために、かえって理解を難しくさせてしまったのではないのでしょうか。

マインドフルネスの本当の意味は、単に何かに注意を向けるだけではなく、過去の記憶や先入観から開放され、あるがままの現実をていねいに認識する心のあり方を包含する概念であり、それこそが「正念」というわけです。

**胃カメラをしも大腸検査を行っても異常がないのにストレスがかかると胃もたれや便秘や下痢をします。そうした疾患を改善するためにもマインドフルネス瞑想は注目されています。**

皆様の企業でも心身の不調のために休職されている方が少なくないのではないかと思います。私もかつて産業医の任にあたったことがあります。昔は産業医といえば主に内科か整形外科の先生が担当されているイメージでした。身体の疾患を診るのが産業医の役割という認識だったのです。それが今は役割が入れ替わり、体よりも心の不調のほうが問題視されるようになって、精神科の医

師が産業医を務めることが多くなっています。

産業医が扱う診断名として特に多いのは、適応障害と自律神経失調症です。患者さんによっては心の内面に強いストレスを抱えているにも関わらず、身体の症状しか出ない方が少なくありません。

身体の症状だけが認められ、心の問題が発露されない場合、私たち医師はうつ病や適応障害という診断名をつけることができず、「自律神経失調症」という曖昧な病名を使わなければいけません。

朝になると頭痛がしたり吐き気がしたり、下痢を繰り返して学校に行くことができない。これは不登校の子どもたちに良く見られる現象です。お母さんが学校に連絡を入れて欠席することになったら急にその症状が治まり、元気にゲームをしたり、Youtube を見たりできるようになる。ところが翌朝になるとまた、下痢をして行けなくなる、そんな事例が少なくありません。もちろんこれは「仮病」ではありません。下痢は意図的に出来ませんので、らかに学校に対するストレスに体が反応して症状を呈していると想定されるのです。そしてこうした現象はもはや子供だけのものではなく、社会人にも数多く認められるようになっていきます。

このような場合、年齢にかかわらず、一旦は「自律神経失調症」という診断が下りることになります。なぜこうした方が増えているのでしょうか？完全には分かっていませんが、私はおそらく現代人に「アレキシサイミア」の傾向が強くなってきているからだと考えています。外部から入力される情報が増え過ぎることによって、自分の内部、つまり心や身体の状態を認識する力が低下しているのではないのでしょうか。「心の声が聞けなくなっている」と言い換えることもできるでしょう。アレキシサイミアとは、自らの心の状態を適切な言葉で表現することが苦手な傾向を指しますが、病名ではありません。この傾向を有する人にストレスが加わることで、実に様々な身体の異常が出現します。私たちの内蔵臓器には全て自律神経が分布しており、その機能をコントロールしています。その自律神経自体がストレスによって乱れてしまうために、体のどこに異常が出てもおかしくないのです。

胃カメラをしても何も異常がないのに胃もたれする。大腸検査を行っても異常がないのにストレスがかかると便秘や下痢をしたりします。こうした様々な自律神経の異常を自覚する人があとを絶ちません。そんな状態を改善するためにも、マインドフルネス瞑想は注目されています。

マインドフルネス瞑想を行うことによる効果は枚挙に暇がありませんが、集中力や注意力を強化したり脳を休ませて回復したり、とっさの時に冷静に判断できる判断力が上がったり、ストレスに対する抵抗力が上がっていく、自律神経が調整され睡眠の質も良くなっていくなど、様々な恩恵があると考えられますし、私自身患者さんの診療を通してそれらの効果をととても実感しています。

また近年では、「自分は何がやりたいのか」ということをはっきりと認識できず、何となく「ぱっとしない」と感じている若い方が増えていると感じます。何をやってもさして面白みを感じず、とりえず最低限稼げればいいや、といったスタンスで生きている。そんな方たちが30代くらいまでの若年層に増えている印象です。その原因も不明ですが、一つの説として「IT デバイスが普及し過ぎたことで、情報を処理するために多くの力を使ってしまい、心のエネルギーが消耗しているのではないか」という意見もあります。

マインドフルネス瞑想は、そんな方たちのやる気を引き出すことにも貢献するようです。さらには、創造性が上がり、対人関係が改善され、リーダーシップをより発揮できるようになるなど、「良いことづくめ」の効果がデータにも表れています。

ただ、マインドフルネスにおいて一番大切なことは、「とにかく実践してみること」です。瞑想は実際にやらないと、全く効果が得られません。できれば毎日、数分でもよいからやっていただきたいと思います。



では、どれくらいの期間続ければ効果が出るのか？それは個人差があまり大きく一概には申し上げられません。しかしながらあえて私の指導経験からお話するとすれば、毎日5分の瞑想を3ヶ月から半年くらい続けていただければ効果を実感できる方が多いように思います。

海外のプロトコールでは、1日40分以上の瞑想習慣により、約8週間で素晴らしい効果が出ていますが、世界でも最も忙しい人々とされる私たち日本人にとっては、一日40分の瞑想はとてもではないけれどできないという方がほとんどだと思います。ですから5分でも10分でも良いので、その3~4倍の期間かけるつもりで、1年くらいで心のあり方の変化を体感していただけたら嬉しいなと思います。

### [マインとフルネスを体感]

**私の You Tube でもガイドを公開していますので、これから活用したい、或いはご自身の企業で働いている方に紹介したいなと思われたら、是非ご覧になってください!**

最後に皆様に体験をしていただきましょう。マインドフルネスを行う時に重要なのは、瞑想中に心にどんな反応が起こっても、良し悪しの判断をしないこと。考えるのではなくただ感じるままにしておくこと。一生懸命何かをすることではなく、瞑想中はただ「今ここ」にいることを心がける。これが第一歩となります。

今日、皆様に体験いただくのは「呼吸瞑想」です。マインドフルネスの基本的技法とされている方法で、私の Youtube でもガイドを公開していますので、これから活用したい或いは、ご自身の企業で働いている方に紹介したいなと思われたら、是非ご覧になってください。

- 1.背筋を伸ばして座っていただき、あまり力み過ぎないでください。
- 2.天井から一本の糸で頭のとっぺんを吊り上げられているイメージです。
- 3.手のひらを上にして、膝や腿の上に乗せていただくと、手のひらが上を向くことにより胸が開くので、自然な呼吸がしやすくなります。(人目がある場所でやる時にはしなくても大丈夫です)
- 4.呼吸を意識する方法は大きく二つあります。その中から一つを選んで実践してみます。
- 5.一つは、鼻や口のあたりで空気の入りを覚えることです。マスクをしている方は、息を吐くとマスクの中が暖かくなり、吸うと涼しくなります。もしくは、空気を入れると身体が膨らむ、出ると身体がしぼむ、膨らみとしぼみを交互に覚えることに集中します。
- 6.大切なのは、意図的に呼吸をコントロールしないで、あるがままの呼吸のリズムに任せることです。その自然な呼吸に意識を向けてあげれば、それが瞑想になるということです。
- 7.瞑想をしていると途中で必ず雑念が出るものです。実はこの、雑念が出た時が勝負です。ここで頑張って雑念を消そうとすると、呼吸瞑想は上手くいきません。雑念は私達の脳が元々持っている能力だからです。発想を生み出すのが前頭葉の働きだからです。ですから雑念を否定せず、ただ受け入れるようにします。
- 8.でも、雑念の中をずっとふわふわ漂っていたらマインドワンダリングになってしまいますから、また戻って来ることが大切です。この行き来を何度でも繰り返すことです。繰り返すことによって、注意を戻すスキルが磨かれてきます。
- 9.今日は一分間だけ瞑想しますが、1分でも長く感じられるという方が少なくありません。1分間の間に10回も雑念と呼吸とを行ったり来たりしてもかまいません。大切なのは、雑念が出るたびに、何度でもまた呼吸に注意を戻すということです。

(1分間、呼吸瞑想妄想に入る)(目は開けても閉じてもかまいません)

**マインドフルネスを続けることで自己肯定感が涵養され、あるがままの自分を受け入れることへとつながります!**

目を開けて楽になさってください。たった60秒ですが、結構長く感じられたのではないのでしょうか。雑念は殆どの方が出て来と思いますが、その雑念を一度でも呼吸に戻したら、それが切り替えの練習になっているということなのです。雑念が多ければ上手に出来ていなくて、少なければ上手なのか？そんなことは全くありません。その時の置かれた状況によっては雑念だらけの場合もあれば、静かにご自宅のソファやベットで行うときは雑念が少ないかもしれません。

大切なのは、呼吸に集中し続けることではなく、雑念に気づいて呼吸に引き戻す時に練習になるということです。むしろ、雑念が多ければ多いほどトレーニングになると思っていたくのがよろしいのではないのでしょうか。

今日は様々な観点から瞑想について紹介させていただきましたが、実は、マインドフルネスを続

けていきますと自己肯定感が向上してゆくことが知られています。日本人は他の先進諸国と比較して、自己肯定感が低いことが指摘されていますから、この点は注目すべきところかと思えます。自己肯定感というのは、自尊心よりも「セルフ・コンパッション」、すなわち「あるがままの自分を受け入れてあげるという自分への優しさ」を育むことで向上することが期待されます。

お釈迦様は悟りを開くために6年間苦行をしました。自分の身体も心も痛めつけて、食べることも飲むことも我慢したり、いばらの草むらを転げまわって血まみれになったりと、想像を絶するような苦行をしましたが、悟りが得られませんでした。そこで最後は、自分に優しさを向けて、菩提樹の木の下で座って瞑想したところ、8日後に悟りを開いたのです。

自分に優しさを向けることの大切さを身をもって証明したのがお釈迦様だということです。海外ではセルフ・コンパッション、日本では「自慈心」と呼ばれる心のあり方に気づいたのだと考えられます。これは、人から褒められたり評価されたりして向上していく「自尊感情」とは相対する心のあり方です。苦手なものあったり、欠点を持っていたりする自分を、あるがままに受け入れてあげるという姿勢です。「自利」と仏教では言いますが、自らに優しさを向ける心があるからこそ、「利他」をおこなうことができる。これを大乘仏教では「自利利他円満」と説いています。そんなあるがままの自分を受け入れるために、マインドフルネス瞑想が効果的だということなのです。そしてそれこそが、本当に幸せな人生へと自らを導くことなのだと私は思います。3月20日は国際幸福デーにあたります。ですから今週は、「幸福アップキャンペーン」の1週間と言っても良いかと思えます。私の大好きな瞑想に、「慈悲の瞑想」というものもあります。細胞の老化を防ぐことができたり、愛情深い言葉や態度を示すことが出来るような脳の変化を確認した研究者もいます。大切な人や自分自身に優しさを向ける瞑想です。私のYoutubeチャンネル(川野泰周マインドフルネスチャンネル)でも慈悲の瞑想を含めた様々な瞑想ガイドを公開していますので、ご自分に合った瞑想を見つけてみてください。

ホームページも設置しており、そこで様々な瞑想に関する情報提供しておりますのでご覧いただければ幸いです。実は、今日ご紹介した呼吸瞑想は難易度が高い瞑想でもありますから、うまくできなくても気にされることはありませんし、瞑想法は他にもたくさんあります。たとえば今日お帰りになる際、右足が地面につく感覚と左足が地面につく感覚を交互に感じながら歩かれれば、皆様、「歩く瞑想」を実践することができます。

足の感覚に意識を向けて歩くだけで瞑想になるというのは、何時でも何処でも行っている行動を活用して、マインドフルネス瞑想を実践できるということを意味しています。

是非、皆様には呼吸瞑想だけではなく、ご自身のマインドフルネス、「マイ・マインドフルネス」を見つけて習慣にさせていただきたいと思えます。きっと半年後、1年後に何かしらの変化を感じていただけるのではないかと思います。また機会がありましたら、どんな変化があったかがえれば嬉しいなと思えますし、私のお寺も磯子区の屏風浦駅の近くにありますので、私が主催する坐禅会にご参加いただいで実践的なマインドフルネスを体験いただけたら幸甚です。と講演いただきました。

講演では、笑顔を絶やさず優しい言葉づかいで語りかけるように話され、正に、身も心も癒やされ、経営を預かる管理者にとっては大変意義ある朝食会となりました。

### 「坐禅会のご案内」

「川野泰周オフィシャルサイト坐禅会」で検索いたしましたら、毎月開催しております「坐禅会」の案内が閲覧できます。ネットからの申込みで、好評ですぐに定員になるとのことですので、ご希望の際は早めに申込ください。(https://thkawano.wordpress.com)

