

**NBC Plus**   
vol.61

**最高の  
休息法**



SEARCH INSIDE YOURSELF

マインドフルネス

Mindfulness



いかに集中するかは大きな課題だ……。

今まさに判断しなくてはいけない事案がテーブルの上にある。  
仲間や部下はその判断を求めるために、バックデータを用意し、  
しきりに自分に向けて現状を説明し、  
わかりやすく「AorB?」と選択肢を絞って畳み掛けてくる。  
「そうか、そうか」と耳から脳へその情報を伝達し整理をしているさなか、  
突然にそのこととはまったく関係のないことが  
頭をかすめ一気に不安に駆られる。  
その瞬間、目の前のテーブルにあるすべてが真っ白く引き伸ばされてしまうー。  
「ああ、ごめん。で、なんだっけ?」と聞き直すことしばし。  
あきれられていることはわかっているが、  
どうしても次から次へと他の事案が脳裏に浮かんでしまう。  
あれやこれや考えているうちに、  
一体今何を判断しなくてはいけなかったのか?  
何が問題だったのか?わからなくなってしまう……。

## たった8秒の 集中力との闘い

マイクロソフト社の研究チームが公表した調査データによると、2000年、我々の集中力持続時間は12秒とされていたものの、現代人のそれは8秒にまで低下。金魚の9秒を下回る結果となったことがわかった。現代人の集中力は金魚以下だというのだ。

さてー、ここ10年ほどで、ビジネスの世界にも取り入れようという動きが強まっている「マインドフルネス」とは、たった今、この瞬間にやっていることに集中することである。脳科学的には、科学的に脳を休ませることとされ、優しさ、好奇心、そして受容の心を具現化した状態との定義づけもある。

具体的には、呼吸法や瞑想法、思考法などの実践により科学的に脳を休ませ、不安や怒りで頭がいつぱいになっっている状態……いわゆる「扁桃体ハイジャック」の状態を脱し、今ここに集中することを指す。

日本でも、米イェール大医学部卒で医学博士の久賀谷亮氏がテレビによく登場するようになり、「マインドフ

ルネス」がなじみのある言葉になりつつある。

実は、1970年代のアメリカのビジネスリーダーの中には、瞑想とマインドフルネスを試みている人たちはいた。しかし、それは主流とはならなかった。ここ10年、グーグルやアップル、フェイスブックにヤフー、セールスフォースなど名だたる企業が積極的にこれを導入しているが、ビジネスのシーンにも取り入れられるようになった背景には何があるのだろうか。

## ビジネスシーンに 取り入れられるようになった背景

1つ目は、脳科学の分野で効果が証明されてきたことがあげられる。

マインドフルネスと瞑想がストレスを軽減し、免疫力を高め、集中力を強化し、注意力をコントロールできるといった効果の証明である。さらに、マインドフルネスには、柔軟性の向上や人間関係の改善、血圧低下や痛みの減少をはじめとする健康増進、さらにメンタルの増強などの効果が認められている。

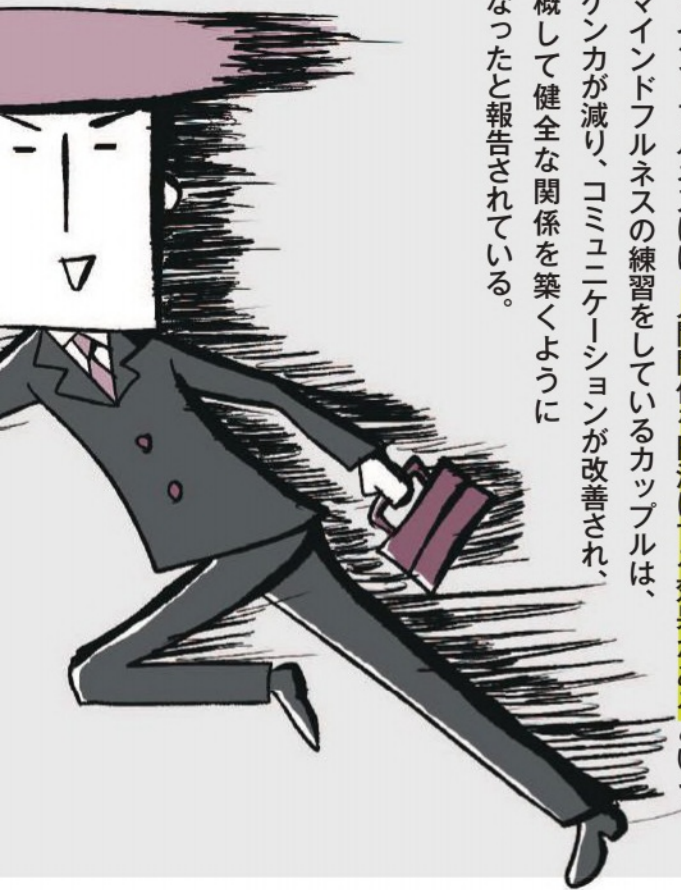
# マインドフルネスの効果

## 1 柔軟性が身につく

ある研究によると、マインドフルネスは、集中力アップに加え、**認識を柔軟なものにする効果がある**という。つまり、物事を今までとは違った角度で考えることができるようになるということであり、ピリーフ・システム（深く信じていることや、根本的な考えといった信念体系）をアップデートするための手がかりとなる。今まで信じ込んでいたことを喝破するものに出会った時、新しいものの考え方に素早く適応できるようになるのだ。

## 2 人間関係の改善

マインドフルネスには、**人間関係を円満にする効果がある**という。マインドフルネスの練習をしているカップルは、ケンカが減り、コミュニケーションが改善され、概して健全な関係を築くようになったと報告されている。



2つ目には、**バランスを取り戻す必要がある**という人々の認知の高まりがある。

マインドフルネスが広まった背景には、日常生活のスピードが速くなり、スマホをはじめとしたIT機器が身近なものとなり、それに対する依存からメンタルバランスを失いがちになることへの危機感があるとされている。

ビジネスシーンでいうと、例えばマルチタスクは、仕事の能率はおろか脳の活動を低下させると言われているが、気が付くと常にマルチタスクとなっており、それを回避することがなかなかできなかつたりする。無論、タスクを一つひとつ片づけ、次に進むことができればそれに越したことはないが、実際の仕事現場において、シングルタスクを淡々と進めることなど現実味がなさすぎる。

加えて、指摘のあるようにスマホの通知やメール受信、チャットなどによるメッセージの到着で、同時多発テロのような環境での業務遂行が常態化しているという方も多いだろう。明らかに集中力がそがれ、効率の悪い仕事を強いられる環境下であって、それをリカバリーする方法はあるのか？

そうした中求められたのが、マインドフルネスのメソッドなのだ。

3つ目にあげられるのが『**瞑想**』という行為が受け入れられつつあるということだ。

以前ならエキセントリックとされ、タブー視されてきた瞑想が、広く受け入れられるようになってきた。過去、ヨガ・瞑想……とくると、どうしてもあの忌まわしいオウム事件を思い出さずにはいられなかったが、事件の記憶は相変わらずビビッドなもの、ヨガは次第にハリウッド俳優や芸能人から火が付き、F1層の「ちょっとオシャンティーな健康法」として爆発的に広がったように思う。ヨガや瞑想に対する広がりやそうした抵抗感の軽減によって、マインドフルネスにおける瞑想も受け入れられ始めたという背景もありそうだ。

先述の久賀谷氏によれば、「**脳は体重の2%ほどの重さにも関わらず、身体が消費するエネルギーの約2割を使っている**」だそう。

さらに「**脳の消費エネルギーは、脳が意識的な活動をしていない時に働くベースラインの活動に6〜8割が使われている**」とのことだ。



### 3 健康増進

短期間のマインドフルネス・プログラムであっても、脳と免疫機能に良い影響を与えることが明らかになっている。マインドフルネスは、体に様々な良い影響を与え、血圧の低下から痛みの減少まで、複数の効果が見られたという。マインドフルネスにより、**病気に**対しての**免疫力を向上させることもできる**そうだ。

### 4 メンタルの増強

「マインドフルネスなんてものは、気の弱い人向けのものだ」なんて思っていないだろうか？それは誤解以外の何物でもない。マインドフルネスでメンタルを鍛えることができる。マインドフルネスが心を健康にする効果があるということが明らかになっており、マインドフルネスの練習をすることで、**全体的なストレスレベルが低下し、メンタルヘルスのリスクが減る**という。

### 5 感情的反動を和らげる

同様に、マインドフルネスによって、**強烈につらいという感覚を和らげることが可能である**ということもわかっている。今ここにあらることに集中できれば、つらい時であっても、ネガティブな感情に極端に左右されずに済むようになる。マインドフルネスができるようになれば、**厳し過ぎる自己批判を抑制**できるようになり、**脳内で思いやりの言葉を自分にかける**ようになる。

参考:life hacker 2016.08.30

この無意識的な活動に関わるのが「デフォルト・モード・ネットワーク (DMN)」だ。

多くの人は、「休息＝身体を休めること」だと考えるだろう。平日、「今日は早めに寝よう」と布団にもぐりこみ、たっぷりの睡眠時間を確保できたはずの翌朝も、「寝足りない……：ポーツとする」といった如何ともしがたい毎日を送る経営者は少なくないと思う。そんな平日の疲労感が蓄積された土曜日は「とにかく、休もう」と一日ゴロンゴロンと布団の上を転がって過ごしてみるも、明けて日曜……：ちっとも疲れが取れていない。こうしたことは読者に「そうそう」と頷いていただけのあるある話に違いない。

久賀谷氏によれば、それは「DMNの過剰活動が続いているから」であり、「DMNの活動を抑制させる、つまり本当の意味で脳を休息させないと、休んだことにならない」のだそう。

ステイブ・ジョブズやマーク・ベニオフなど、世界のトップオブトップのエグゼクティブが実践する「最高の休息方法」―それが「マインドフルネス」だとされる。激しい競争に身を置

く経営トップそして社員は、途方もないプレッシャーに直面しており、困難な課題を克服するには、最も重要なことについて熟考する時間が足りないとわかっていて、数限りない要求や気を散らす物事を整理する方法を、誰もが必要としている。

本来であれば、最大限集中し、思考を明瞭にした上で判断しなくてはいけない事案に触れた時、旧態依然としたやり方や変わり映えのしない商品、固着した社員の考え方を、変革、すべく、脳をクリアな状態にし、穏やかな心で創造性を発揮しなくてはいけない局面―。そして、顧客と社員には常に思いやりを持って接しなければいけない―。

それなのに、心は乱れ、脳は膜が張ったようにほんやりとし、イライラが止まらない……。そうした状況に自己嫌悪に陥りそうになったら、その根本的な原因は、意識が過去や未来にばかり向かい、「現在」にない状態が慢性化していることにある。だからやってみてほしい。

次のページからは、6つのシチュエーション別のマインドフルネスの実践法を紹介する。

# 3

## 思考のループから脱したい時

モンキーマインド解消法

### ①捨てる

- 思考にラベルを貼り、「何でも考えた」という事実気づく
- 「もう十分！」と思考を頭の外に送り出すイメージ



### ②例外を考える

- 同じ考えが現れるのは、
- 同じ前提を置いているせいでは？
- その考えが当てはまらないケースを考えてみる



### ③賢者の視点で考える

- 自分が尊敬する人や歴史上の偉人ならどう考えるか？
- 「雑念そのもの」と「雑念を抱く自分」とを同一視していないか？



### ④善し悪しで判断するのをやめる

- 「今ここ」以外の基準で物事を評価していないか？
- 「ノンジャッジメンタル(判断しない)」を意識する



### ⑤由来を探る

- その考えが何度も現れてくる原因は？
- 自分の「深い願望(ディープニーズ)」から考え直す



# 4

## 怒りや衝動に流されそうな時

RAINの4ステップ

### ①Recognize (認識する)

- 自分の中に怒りが起きていることを認識
- 怒りと、怒っている自分を同一視しない



### ②Accept (受け入れる)

- 怒りが起きているという事実を受け入れる
- その事実価値評価をせずに、そのまま許す

- 怒りを突き放して、ひとごとのように考えてみる



- 怒った時に身体に何が起きているのか
- 心拍数はどうか、身体は緊張しているか

### ④Non-Identification (距離を取る)

### ③Investigate (検証する)



# 5

## 他人へのマイナス感情がある時

メッタ(思いやり)プログラム

### ①マインドフルな意識状態をつくる

- 通常のマインドフルネス呼吸法①を10分続ける
- ネガティブな感情から「今ここ」に注意を向け直す

### ②相手を思い浮かべる

- ストレスの原因になっている人をイメージする
- 心身の変化に注意を向ける(身体の緊張、心の動き)

### ③心の中でフレーズを唱える

- 「あなたがさまざまな危険から安全でありますように」
- 「あなたが幸せで心安らかでありますように」
- 「あなたが健康でありますように」



# 6

## 身体に違和感や痛みがある時

ボディスキャン

### ①横たわって、呼吸に注意を向ける

- いすに座りながら行ってもよい
- 呼吸に伴ってお腹が上下する感覚を意識

### ②足先のつま先に注意を向ける

- 足が靴や靴下に触れる感覚は？
- 足の指が隣の指と触れ合う感覚は？

### ③身体をスキャン

- 以下のようにつま先からスキャンしていく
- 吸う時:息が鼻から入り、体を通して左足つま先に吹き込まれる
- 吐く時:左足つま先にある空気が、身体を通して鼻から出ていく

### ④同様のプロセスを全身で

- 左足つま先から左ももへのスキャンが終わったら両手、頭やお腹でも同様に
- 痛みがある部分に注意を向け、その部分をスキャンする



# 1

## とにかく脳が疲れている時

### マインドフルネス呼吸法

疲れやすい脳は「現在」を知らない！

#### ①基本姿勢を取る

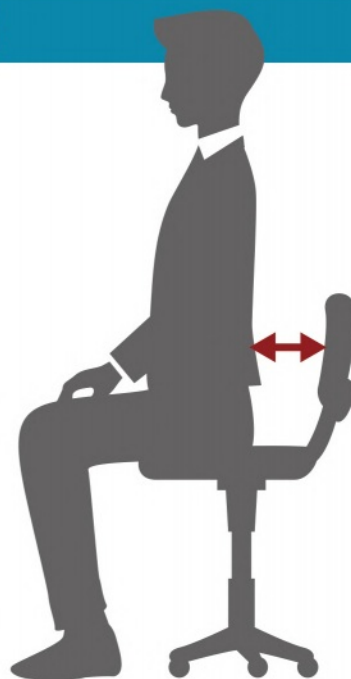
- いすに座る  
(背もたれから5~10cm離して、背筋を伸ばす)
- お腹はゆったり、手は太ももの上、足は組まない
- 目は閉じる。開ける場合は、2mくらい先を見る

#### ②身体の感覚に意識を向ける

- 接触の感覚(足の裏と床、お尻といす、手と太ももなど)
- 身体が地球に引っ張られる重力の感覚

#### ③呼吸に注意を向ける

- 呼吸にかかわる感覚を意識する
- 深呼吸や呼吸コントロールは不要。  
自然と呼吸がやってくるのを「待つ」感覚で
- 呼吸に、1、2、3...10とラベリングするのも効果的
- 雑念が浮かんだら、注意を呼吸に戻す

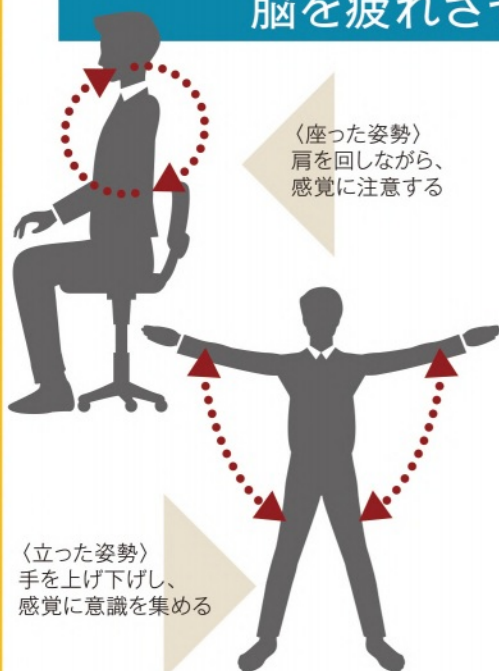


# 2

## 気づくと考えごとをしている時

### ムーブメント瞑想

脳を疲れさせる「自動操縦」から脱する



#### ①歩行瞑想

- 速度は自由だが、最初はゆっくり歩くのがよい
- 手足の筋肉・関節の動き、床との接地面を意識
- 「右、左」「上げる、下げる」のように、  
動き(ムーブメント)をラベリングする

#### ②立った姿勢で、ムーブメント瞑想

- 足を肩幅に開いて立ち、  
伸ばした両腕を左右からゆっくり上げていく
- 腕の筋肉の動き、血液が下がってくる感じ、重力に意識を向ける
- 上まできたら今度はゆっくり下げながら同様に(これを繰り返す)

#### ③座った姿勢でムーブメント瞑想

- いすに座り、後ろから前にゆっくり両肩を回す
- 筋肉や関節の動き・感覚に細かく注意を向ける
- 一周したら、前から後ろにゆっくり両肩を回す
- 一連の動作を何度か繰り返す

# 人生は短い。

つまらないビールを飲んでいる時間など無い。



## ある尊敬する経営者が教えてくれたコピーの話

このコピーについて、出所を伺うために先日、  
前出の経営者にお電話したが、明確なことはわからなかった。  
おそらく、ビールメーカーのコピーなんだろう。  
かなり単純な解釈をすると、つまりは、  
「おいしくないビールなんか飲んでではダメだよ?」「もったいないよ?」  
「だから、ウチのビールを飲んだ方がいいよ?」 ということだろう。

### ただこのコピー、とってもイイ。

大きな病気もせず怪我もせず、  
おかげさまで絵にかいたような健康体をもってして平々凡々とした日常を送る私は、  
突然訪れるかもしれない命の終わりへの想像力が著しく欠落している。  
まして「人生は短い」だなんて、説教臭くて言われるのもイヤだし、  
声に出して言うほどのことでもないと思ってきた。  
タラタラと取るに足らないことを喋り、ダラダラとビールを飲むことにも、  
ちっとも恥ずかしさや罪悪感を抱いてこなかった。  
しかしー、本来は、自分の時間の使い方をよりアクティブに選択していかなくてはいけない。  
“つまらないビール”はパッシブな選択の代表格だ。  
“主体的に生きる”とは、時間の使い方を能動的に選択していくことの連続を指すと思う。  
**「自分にしか経験できない自分の時間をどう有意義なものにするか!」**  
その点において私たちそれぞれは、絶対的に自由な存在でなくてはならない。  
とりあえずー、  
一時の「潤い」の代償に「渴き」を覚える時間など、選択し続けてはいけないのである。

(まつ)

