

だいじょうび

マインドフルネス

マインドフルネスという言葉が聞かれたことはありませんか。直訳すれば、「心が満たされた状態」という意味ですが、瞑想を行うことでマインドフルな状態になり、最高のパフォーマンスを引き出すことができる、というものです。「瞑想」というと、一時世間を騒がせたカルト集団を思い出すかもしれませんが、日本には古来より、禅という文化があり、剣道などの武道や茶道など、多方面に大きな影響を与えてきました。それが近年アメリカでブームになり、科学的な検証がなされ、企業経営や教育プログラム、スポーツ、医療など様々な分野で活用されているようです。IT企業のGoogle社では早くからこれを取り入れ、パフォーマンス向上のためのプログラムが開発されて本も出版されています。（「サーチ・インサイド・ユアセルフ」英治出版）その後多くの超大手企業や政府機関でも取り入れるようになったようです。

その瞑想法を紹介します。1、背筋を伸ばして椅子に座る。2、目は閉じるか、軽く開いて前下方をぼんやり見る。3、深くゆったりとした呼吸をし、その呼吸に注意を向ける。4、過ぎたことや先のことにとらわれず、今現在の状態に意識を集中する。

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会



和田光知

実に簡単で、いつでもどこでもできるわけですが、そのマインドフルネスを深め、持続させる、というのは容易ではありません。スポーツと同じで上達するには訓練が必要であり、禅僧は人生をかけて修行するのです。しかし、初心者でも実践することで様々な効果が確認されており、最初は2分間くらいから始め、5～10分を勧められています。

マインドフルネスの実践効果を挙げると、1、企業ではモチベーション、生産性の向上。2、集中力、記憶力など、学習能力の向上。3、不安、うつ、ストレスの減少。4、スポーツにおけるパフォーマンスの向上、などです。

このように書くと、勉強もスポーツも仕事も健康も普段の生活も、すべてがうまくいく魔法のようですが、要するに自分の心の持ち方で自己統制の力を高め、対人関係がよくなり、ひいては人生そのものが変わる、ということでしょう。Google社の本では、さらにその上の目標として「世界平和」を掲げています。そうなれば素晴らしいですね。