

マインドフルネス

Mindfulness

数ある瞑想法の中で
今注目の「マインドフルネス」とは

最近、何かと話題の「マインドフルネス」。すでに、本を読んだり、あるいは自分でもやってみた、セミナーに行った、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今、企業経営者や、教育・研修に携わる人々の間でたいへんな勢いで注目が高まっています。

「マインドフルネス」とは何か。すでにご存じの方も多いと思いますが、簡単におさらいをしておきましょう。

マインドフルネスという言葉が示すおおもとの意味は、一種の心の状態。リラックスして、雑念にとらわれることもなく、今、この瞬間に起こっていることだけに集中している状態、とでも言いましょうか。そしてそのような心の状態を学び、コントロールできるようになるために、マインドフルネスは瞑想法を用います。その手法が、今人気を呼んでいるのです。

「ああ、座禅と一緒に」と思われるかもしれませんが。瞑想の積み重ねを通じて、調った心の状態を会得する、というところは確かに座禅と共通で、他の多くの瞑想を用いる手法とも通じるものがありますね。実際、1970年代から今に至るまで、実に色々な瞑想を用いたプログラムが作られて、世に出てきました。

宗教性を廃し、シンプルで
オープン、かつ柔軟なプログラム

そのような中で、今「マインドフルネス」がこれほどまでに注目を集めているのはなぜでしょうか。

グーグルやインテルという名だたる企業がいち早く取り入れて、大きな成果を上げている、という話題性も確かに一役買っているとは思いますが、実はその「中身」の部分に、特に重要なポイントが二つあると考えられます。

まず、マインドフルネスは特定の宗教性、思想性を廃して、万人に向けたプログラムにしたこと。お寺などで開催される座禅会なども根強い人気がありますが、やはり特定の宗教文化を背景としたものとなると、企業全体で研修に取り入れるのは難しいでしょう。同様に、『超心理学』などスピリチュアルな世界に踏み込んでいるものも敬遠されがちです。

マインドフルネスは、そうした特別な思想や理論を追わず、純粋に機能にフォーカスしたプログラムにしているところが、広く受け入れられることにつながりました。

もう一つは、その手法の簡単さ・わかりやすさです。中心となる瞑想技法のルールはたいへんシンプル。「姿勢を正して座る」「呼吸に意識を向ける」「浮かんできた思いや感情は受け流す」「1回の長さは数分～20分程度、毎日繰り返す」。これが基本です。

その人気の秘密、そして実力を考える。

この「とっつきやすさ」と「続けやすさ」も、多くの人から支持されている理由だと言えます。さらに、一般的な瞑想の他、食事やウォーキングなど生活の様々な場面で行える多彩な瞑想法をサポートしていて、それぞれの人が自分に合った方法、ペースで取り組んでいけるという自由さも大きな長所です。

究極のリラックスが
最高のパフォーマンスを生む

先程、マインドフルネスは、リラックスして何にもとらわれていない心の状態、と書きましたが、英語の“mindful”という単語の意味を調べると、「心に留めて」「注意して」といった意味が出てきます。先ほどは「とらわれない」と言っていたのに…と、ちょっと違和感を感じませんか？

実は、この言葉のニュアンスは、(忘れてはならないことを)「心に留めて」、(気をそらしてはならないことにしっかり)「注意して」という意味合い。つまり、十分にリラックスして、様々な雑念や不安などからも解き放たれることで、今この瞬間に自分が向き合うべき現実に、心のすべてを振り向けて、そのことで心がいっぱい満たされている(マインドフル)状態というイメージでとらえられます。

これは、例えばアスリートたちが最高のパフォーマンスを発揮する時のような心の状態とも言えるでしょう。すなわち、究極にリラックスして、雑念にとらわれていない状態は、まさにこの瞬間、対処すべきことに最大限のパフォーマンスで対処できる状態でもある、ということです。

マインドフルネスのプログラムでは、瞑想を通して、ストレスの元となる様々な「思い煩い」から心を解き放つ方法を学ぶことができ、今抱えているストレスの低減や、ストレスに上手く対処するためのコーピング能力を高めることができ、今、社会的に大切な課題となっているメンタルヘルス上のセルフケア、不調の予防やタフネスの向上といった観点でも、大きな効果が期待できます。

これは、いわば「負」のテーマに対する解決・低減効果。それに加えてさらに上述のような、より積極的に自分のパフォーマンスを高めると、「正」の領域への促進・向上効果も大きく期待できるところが、マインドフルネスが注目されるポイントです。

現代人のストレス状況に応え
セルフケアを力強く支援

今このマインドフルネスの効用が、多くの人々に受け入れられ支持されていること背景には、私たちが暮らす現代の社会環境も大きく影響していると考えられます。

インターネットが生活や仕事のインフラとして定着し、私たちの情

報、コミュニケーションの環境は大きく様変わりしました。コミュニケーションのスピードも、扱う情報の量もかつては想像もつかなかった程度です。

かつては「連絡」と言えば固定電話しか手段がありませんでした。現代は、それに加えて携帯電話、メール、SNS…といつも多くのチャネルを開き、いつも誰かとつながりながら、溢れる情報の中で同時並行的に様々なことが動き、マルチタスクが求められる場面も多い状況です。

しかし、私たちは結局一つずつ順番に対処していくことしかできません。そのため、一つのことに対応している間にも他のことが気になったり、それによって集中が削がれ、対応力が低下するということが起こります。その状況が、さらにストレスを深めていくという悪循環…。経験があるという方も多いのではないのでしょうか。

常に今直面していることに「マインドフル」に向き合う。そして対処すべきことを適切に判断し、スムーズに心のスイッチを切り替えて動く。そんなスキルを高めてくれるマインドフルネスは、現代人の抱えるストレス状況によくマッチしているのではないかと思います。

さらに大きなメリットは、個人がこの技法を習得して習慣化することで、効果が持続し、拡大していくことです。その点でも、セルフケアの基本スキルとしてこれを学ぶことは、有益であると言えるでしょう。

個人にも、組織にも
多くのメリットを生む

すなわちこのマインドフルネスのメリットは、企業にとっての教育研修という観点から考えても、個人に対してはストレス対策、健康の増進、さらに組織全体のパフォーマンスの向上にも役立つという、一石二鳥の効果が期待できるというありがたいものです。

最近の経営課題に即して言えば、ストレスマネジメントのセルフケアにはまさに好適のプログラムであるばかりでなく、健康経営の推進、働き方改革、ワークライフバランスの改善…など、様々な課題に応える施策と言えるでしょう。

ぜひ、皆さんの組織でも、次の研修・教育のテーマとしてご検討されてはいかがでしょうか。

無料セミナーを開催します

「マインドフルネスの理解と活用」

2018年12月10日(月) 14:00～16:30

会場：ビジョンセンター田町 404

定員 50名/予約制

「たいらかカレンダー」をご存じですか？

マインのパートナーとして、発達障害の子どもたち・若者たちへの支援活動を行っている NPO「たいらか」では、通所指導などを利用する若者たちが活動の中で生み出した味わい豊かな作品を使用して、毎年カレンダーを制作しています。



便利なメモ欄付のA5サイズ、ポリプロピレン製卓上スタンドケース付です。(画像は2018年版のデザイン)

本格的な芸術教育を受けていない人々の創るアート作品は、「アール・ブリュット」～「生(き)の芸術」などとも呼ばれ、近年その価値が大きく見直されてきました。たいらかの利用者たちの作品も、展示会やコンテストなどで様々な評価をいただく機会も増えてきました。

そんな作品の魅力がぎゅっと詰まったカレンダーは、たいらかのオリジナルグッズとして販売するほか、企業からのご依頼にて名入れカレンダーとして制作するなど、毎年たいへんご好評をいただいています。

今年は、卓上型のほか、名画をモチーフにした作品を集めたA3サイズ・壁掛け型もご用意しました。個性的なカレンダーやグッズなどをお探しの方は、ぜひ一度ご検討ください。

◎詳細なご案内、お見積りも、たいらかまでお問合せください。

NPO たいらか 03-6453-9393

マイン無料セミナー 開催のお知らせ

「組織のための『発達障害』講座」

2018年11月6日(火) 14:00～16:30

「^{ストレス}チェック 集団分析の読み方・活かし方」

2018年11月9日(金) 14:00～16:30

◎会場：ビジョンセンター田町 404 (各日とも)

◎各日定員 50名/予約制

※詳細はお問合せください。

セミナー予約・各種お問合せ

(株)マイン 03-3485-4873