経済学部・経済学研究科
学生サポートルーム News Letter（ニューズレター）
Vol.7(2014,Nov)
Mail: support-room@e.u-tokyo.ac.jp　TEL: 03-5841-0833
Webサイト: http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information_st/support-j.html

Google・Apple・ゴールドマンサックスでも活用!

『マインドフルネス』って何だろう？

「今、この瞬間」に注目することの重要性

皆さんは、「マインドフルネス」という言葉を目にした、耳にしたことはありますか？ マインドフルネスとは、ストレスをためることなく、創造的になるための物事の捉え方、考え方の1つです。東洋文化の中で根付いている「瞑想」を源流に持つこの考え方自体は古くからあるものですが、近年になってグーグルやアップル、インテル、ゴールドマン・サックスといった名だたるグローバル企業が、この考え方を取り入れ、より創造的、生産的な働き方を目指そうとしています。

マインドフルネスとは？

現在のマインドフルネスの考え方の礎となるマインドフルネスストレス低減法を1960年代に開発・実践してきたJ.カバットジンの定義によると、『マインドフルネスとは、意図的に、今この瞬間に、価値判断することなく注意を向けること』とされています。つまり、皆さん一人一人が持っている「こうあるべきだ」「こうでなければならない」といった価値観や思い込み、ステレオタイプを持つことなく、今、この瞬間に起きていることに向き合う、ということです。

価値観や思い込みにのみ基づいて判断をすると、「～すべき」「～なければならない」というような『べき思考』に陥ってしまいます。この『べき思考』にとらわれてしまうと、その価値観や思い込みに合致させるように、周囲をコントロールしようとしてしまいます。また、暗黙のうちに、そうしたコントロールが可能であると考えてしまいます。しかし、絶えず変化する周囲の状況を完璧にコントロールすることは不可能です。無理にコントロールしようとすると、それは、自分自身、そして周囲にとってストレスフルな状況を生み出してしまいます。

多くのビジネス場面においては、絶対の基準などというものはなく、何らかの形で折り合いを付けたり、互いに譲歩したりしながら、周囲との調和をはかってWin-Winの関係を構築していくことが求められます。『べき思考』にとらわれてしまうことは、こうした実際の業務のあり方にそぐわないものです。皆さんの本来の創造力を損ない、能力を発揮することを阻害してしまいます。これは、マインドフルとは対極にある「マインドレス」な状況といえるでしょう。マインドフルネスとは、べき思考によるマインドレスな状況に陥らず、より生き生きと自分らしくあるための考え方です。

マインドフルネスは、ビジネスの場だけでなく、メンタルヘルスケアの場面においても取り入れられています。上記の「マインドフルネスストレス低減法（MBSR）」や「マインドフルネス認知療法（MBCT）」がその主な手法で、ストレス軽減やうつ病、不安障害などに対する心理療法として用いられています。

マインドフルネスがもたらす「7つのメリット」

1. 「べき思考」や思い込みから距離を置くことができる
2. 自分の行動の意味や根拠を明確にすることができる
3. 自分の限界を規定することなく、パフォーマンスを最大化できる
4. 周囲と対立せずに、Win-Winの関係を構築できる
5. 周囲からのストレスを低減できる
6. 失敗を成長のための糧（かて）にすることができる
7. 生活と仕事を対立させずに、調和させることができる

簡単にできる「マインドフルネス セルフ・トレーニング法」とは？ 裏面へ

マインドフルネス セルフ・トレーニング法の紹介

以下のトレーニング法は、「マインドフルネスストレス低減法（MBSR）」のセルフ・トレーニングの1つである、呼吸に注目したエクササイズです。15分間の正式なトレーニングと、気がついたときにすぐに実践できる簡易トレーニングの2種類をご紹介しますので、適宜、使い分けながら実践してみてください。

J.カバットジン「マインドフルネスストレス低減法」(2007)より抜粋

呼吸法エクササイズ①【正式なトレーニング】※所要時間：15分

1. 仰向けに寝るか、あるいはイスに座るか、どちらか楽な姿勢を選んでください。座る場合は、背筋をまっすぐに伸ばし、肩を落として、方の力を抜いてください。
2. 目を閉じた方が気持ちがいいと思う人は、目を閉じてください。
3. 息を吸い込んだときは静かにふくらみ、息を吐いたときは引っ込むのを感じながら、腹部に注意を集中してください。
4. まるで自分の呼吸の波乗りをしている要に、息を吸い込んでいる間も、息を吐き出している間も、呼吸の全ての瞬間に注意を集中してください。
5. 自分の心が呼吸から離れたことに気がついたら、そのたびに呼吸から注意をそらせたものは何かを確認してから、静かに腹部に注意を戻し、息が出たり入ったりするのを感じとってください。
6. 心が呼吸から離れて他のことを考え始める度に、呼吸に注意を引き戻すのがあなたの仕事です。どんなことに気をとられようとも、その度に注意を呼吸に引き戻してください。
7. このエクササイズを毎日都合のいい時間に15分間行ってください。気乗りがしなくても、とにかく1週間続け、生活の中に組み入れることによって、どんな風に感じるかを観察してください。また、毎日一定の時間を何もせずに自分の呼吸にだけ集中して過ごすということについて、どんな風に感じているかを意識してください。

呼吸法エクササイズ②【簡易トレーニング】※所要時間：1～2分

1. 1日のうち何回か、呼吸に注意を集中します。1度ずつ、あるいは2度ずつ息を吸ったり吐いたりする度に、腹部を空気が通過し、ふくらんだり引っ込んだりするのを感じてください。
2. 注意を集中している瞬間瞬間に、湧いてくる思いや感じに気をつけてください。そういう思いや感じ、あるいはそういう思いや感じを受け止めている自分に対して評価は下さずに、ただ観察してください。
3. また、物事に対する見方や自分に対する感じ方に何らかの変化が生じた場合も見落とさないでください。

「呼吸」は、人間の全ての活動において行われる、基礎となる動作です。普段、あまり意識することはないかもしれませんが、緊張したときに深呼吸するだけでだいぶ落ち着いた、といった経験は皆さん持っているのではないでしょうか。呼吸は、私たちの心のあり方や周囲との関わりの中で重要な役割を果たしています。呼吸を通じて「今、この瞬間」に注目するトレーニングを行うことで、自分自身の「今、ここ」での行動や判断に対しても、注意を向けやすくなります。

焦ってしまっているとき、ストレスを感じているときほど、一呼吸置いて「過去のやり方に縛られてしまっていないか」「よりよい問題の解決方法は他にないか」など、自分自身の今、ここでの行動や判断の仕方を振り返ってみてください。

最後に

今回ご紹介した呼吸法のセルフ・トレーニングは、あくまでマインドフルになるための基礎編です。適切なトレーニングを行うことで、誰もが「今、この瞬間」に注目することができるようになります。そのためには、日々の生活の中でマインドフルネスを実践する取り組み（マインドフルネス・イン・アクション）も有効です。例えば「通勤や通学のウォーキングの中で、呼吸や体の動きに注目する」「自分や他者の何気ない行動や判断の根拠や意味を考えてみる」「講義や会議でのスピーカーの話について、意識的に集中して聞く」など、普段の行動の中で「今、この瞬間」に注目してみてください。

■参考図書・Webサイト
J.カバットジン(著)・春木 豊(訳)　2007　マインドフルネスストレス低減法　北大路書房
Z.V.シーガル他(著)・越川房子(監訳)　2007　マインドフルネス認知療法 うつを予防する新しいアプローチ　北大路書房
エレン・ランガー(著)・辻 仁子(訳)「いまマインドフルネスが注目される理由」 DIAMONDハーバード・ビジネス・レビュー2014年9月号　ダイヤモンド社
HBRマインドフルネスブログ一覧 | DIAMOND ハーバード・ビジネス・レビュー　(http://www.dhbr.net/category/HBRマインドフルネス)
Google Course Asks Employees to Take a Deep Breath - NYTimes.com　(http://www.nytimes.com/2012/04/29/technology/google-course-asks-employees-to-take-a-deep-breath.html)

学生サポートルーム　ご予約・お問い合わせ（※毎週月・水11:00～17:00）
Mail: support-room@e.u-tokyo.ac.jp　TEL: 03-5841-0833
Webサイト: http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information_st/support-j.html