



ミニレクチャー「マインドフルネスって何!?!」②

マインドフルネスの効果

前回、①では、頭と心を酷使する神経労働中心の現代社会では、脳が悲鳴をあげてしまうくらいの状態にある、ということを見てきました。

そして今、脳のパフォーマンスをアップすることが切実に求められている中、プラスの効果をあげ、注目されてきているのがマインドフルネスである、といったことを説明してきました。

今回は、そのマインドフルネスの効果について見ていきましょう。

とした先進的企業、ナイキ、ドイツ銀行、マッキンゼー・アンド・カンパニー、ゼネラルミルズ、フォード・モーター・カンパニー、さらにはアメリカ海軍やペンタゴン、アメリカ農務省森林局などの政府機関でも導入されています。日本ではヤフー・ジャパン、富士ゼロックスなども行っています。

また、イギリスでは国会議員がマインドフルネスを取り入れ、心を落ち着かせてから投票を行なっているという話もあります。また、幼稚園など教育機関でも積極的に取り入れ、子どもたちのいじめや差別が減っているという報告も出てきています。

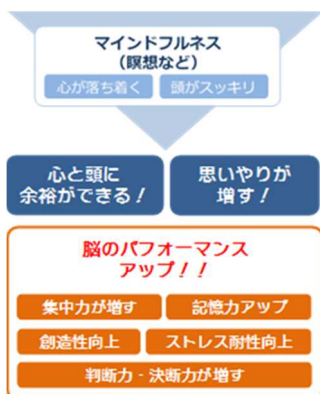
企業や団体だけではなく、個人で取り組んでいる方も多くいます。マインドフルネスが取りざたされる前から、日本では座禅を組むなどして心と頭を整えている経営者やビジネスマンがいました。

重大な判断や決断を瞬時に的確に行うなど、ハイパフォーマンスを出し続けていかななくてはならない人たちは、**仕事の成否を左右するのは、実は「心と頭の調子」次第である**ということを持って体感していたのでしょう。

パナソニック創業者の松下幸之助、京セラ・KDDI創業者の稲森和夫、マイクロソフト創業者のビル・ゲイツ、アップル創業者のステイブ・ジョブズ、男子テニスの王者ジョコビッチ選手など、そうそうたる方が心を整えるために瞑想を習慣にしています。

頭がスッキリ! 思いやりもアップ?

端的に言うと、**マインドフルネスを行うと「頭がスッキリ」**します。「心が落ち着き」、些細なことに心が大きく煩わされなくなります。そして、「心と頭に余裕」ができ、「集中力」が増すなど、脳のパフォーマンスがアップしていきます。(右図参照)



クルマのハンドルの遊びと同じように、余裕があることはとても大事なことです。ゆとりができると、それだけで「ストレス耐性」がアップするとともに、「記憶力」もよくなるなど、心と頭の働きが良くなります。

働きが良くなると、当然仕事の「判断力や決断力」も増し、的確で迅速に行うことができるようになります。また、いいアイデアや発想が浮かびやすくなるなど、「創造性」も増します。

さらに、**忘れてはならない大きな効果がもうひとつあります。それは他者への「思いやり」も増す**ということです。心と頭に余裕が生まれ、脳のパフォーマンスがアップしていくと、本来私たちが持っている他者への思いやりも発揮できるようになってくるのです。

導入して効果をあげている企業、個人

いかがでしょうか? 「本当にこんなに効果があるの?」といぶかしがりたくなるかもしれませんが、こういった効果があがっているからこそ、グーグル(*)など名だたる企業がマインドフルネスのトレーニングを行っているのです。

*他に、フェイスブックやインテルなどシリコンバレーを中心

マインドフルネスは万能薬ではない

なお、**マインドフルネスは万能薬というわけではありません。**

重要なことは、マインドフルネスは心と体を安定させ、パフォーマンスをよくするためのトレーニングであり、日々習慣化してこそ効果が増し、維持していくことができる、ということです。逆に言えば即効性は期待できないのですが、すぐに効果が欲しい場合は、他の方法も検討していった方がよいでしょう。

※うつ病など心の病で治療中の方は、自分の判断でマインドフルネスを行わず、まずは医師にご相談ください。

end 新行内勝善 (精神保健福祉士)