

～マインドフルネス流～

## 「自分で育てる幸せのエッセンス」（2022年4月）

こんにちは。はじまして 4月からコラム欄を担当します小田切良子です。

4月の人事異動によって、新たに研修担当となった方も多いかと思います。春はいろいろと変化の季節ですね。

皆さん、それにどのような変化がありましたか？ どんな場所でこの春を迎えていらっしゃるでしょうか？

私もこのコラム担当は変化の1つ。

新しいことを始める時は、どんな事でもドキドキと期待と不安が入り混じります。

私は、日頃マインドフルネス講師として、一人ひとりが自分と向き合う時間を持つことで、本来の自分の気持ちや心地良さを思い出し、生きやすくなるためのサポートをしています。

日常の中で少し時間を取りてみる。そして、自分の気持ちを見つめ、確認してみる。

「どこでも、何も無くても、いつでも」できる簡単な事ですが、現代社会の中で忙しく毎日を生きる私たちは、思つた以上にこのような時間を取っていません。だからこそ、少しでも意識してみると違ってきます。きっと、大きな変化と恩恵を感じる事でしょう。

あの Google が研修に採用し広めたことで、今や多くの企業が研修に取り入れ、グローバル企業のスタンダードとなったマインドフルネス。このコラムではそのエッセンスを色々な形で紹介していきます。そして、まず研修担当の皆さんから取り入れ、ぜひ試していただきたいと思っています。

なぜなら研修担当の皆さん、ご自分で想像するより周りの期待を受け、組織の中で大きな影響力を持っているからです。研修担当者は、職場の皆さんへ「気付きやヤル気スイッチ」のきっかけを与えられる素敵な立場です。私自身、約20年前に研修担当だった頃、実際に何度も感じました。そのような立場にいる皆さん、活力を取り戻す、元気になる方法を知っていくことで、研修を通してそれらを周りの人へ広げていってください。自分で育てることが出来る幸せのエッセンスにたくさん気付いていく事で、きっとその喜びや想いが開催する研修にも反映されていくことでしょう。

…なんて、とても理想的なことを書いていますが、私自身、現役時代はとてもとてもそんなことを言っている余裕のある人ではありませんでした。

約20年の公務員生活の中でほとんどの時間は、いつもキリキリ、イライラ。

残業続きの長い拘束時間で毎日ぐったり、次の日の朝も疲れは取れず、重い気持ちのままで「また気を遣う一日が始まるのか…」と、ストレスフルの日々でした。

どこかで「このままじゃいけない、何か変えなきゃ」と、思いながら一度疲れ切ってしまった心身では、毎日のルーティンを続けることが精一杯でした。

そんな負のルーティンから抜け出るきっかけを私にくれたのが、マインドフルネスです。

環境や住む場所、配属された部署が変わった訳ではありません。上司や部下、周りの人間関係も同じです。でも日々少しの時間自分自身に集中し、自分の気持ちを確認する時間を持ち始めたことによって変化が起こります。初めは微かに、しかしそのうち確実に。頭もスッキリ、気持ちも軽くなりました。

どんな事が私を変えてくれたのか、次回から順を追って、日常に取り入れられるマインドフルネスのエッセンスを、具体的にお伝えしていきます。

～マインドフルネス流～

## 「自分で育てる幸せのエッセンス」（2022年5月）

こんにちは。新年度がスタートし1か月が過ぎました。

楽しみにしていたゴールデンウイークも終わり、いつの間にか新緑がまぶしい季節ですね。

ここで「え、新緑がまぶしい、そうなのかな？」と思った方、新年度の忙しさに追われて頭がガチガチになって視野が狭くなっています。木々は芽吹き、花は咲き、一年で一番鮮やかな季節。通勤途中でも目を向けてみればきっと様々な色が街に溢れているはずですよ。

このように、私たちは同じ景色を目の前にしていても、その人その人受け取って見ているものが違っています。難しい言葉を使うと、RAS機能（網様体賦活系）という働きで、私たちは「自分にとって必要だと思うもの、関心があること」に目を向け、知らぬ間に選別して見ているのです。

よく何かに興味を持ち始めるとそれに関する情報が途端に多く入るようになる、と聞いたことはありませんか？私たちの頭（脳）は、無意識のうちに自分の見たいように、言い換えると、自分の見方のクセで物事をキャッチし捉えているのです。

これは良し悪しではなく特性です。このことをある講座で知った私は一つの実験をしてみました。

もう数えきれないくらい通いなれた水戸から東京までの特急電車の行程。ある時「今日は線路沿いに見える景色の中で黄色いモノを見つけてみよう」という、お題を出して乗ってみたのです。7年間通勤でも往復していた車窓からの眺め、それこそ見慣れた風景です。いつもの景色が流れていくものと思っていました。

ところが、「黄色」というキーワードを一つ持つだけで、その日は目に入るものが全く違うのです。これには驚きました。そして、予想以上にたくさん新しい景色が私の目に映りました。

それまでは気付かなかった、黄色い建物、看板、JRの標識、沿線の植物など。簡単な試みでしたが、改めて、私たちは物事を自分の見たいように、見たいものだけをキャッチするのだな、と感じました。無意識のうちに捉えるモノを選別し、ありのままを見ていません。

これらの特性は、自分が興味を持ったことを深めたい時などは、アンテナが立っている状態とも言われ役に立ちます。しかし、反対に一度「こうだ」と決めつけてしまった時などは、その側面ばかりに目がいくようになり、考え方を固めてしまう要因ともなります。思い込みが強いと、私たちはそれ以外の捉え方を認めず、柔軟性を失いがちです。この自分の固定概念に縛られた状態だと許せる範囲が狭くなり、苦しくなっていきます。

そこで、このような傾向になっているな、という時に取り入れてほしいのがマインドフルネスです。

マインドフルネスの一つの大切な要素に「ありのままを見る」というのがあります。成長の過程で周囲からの情報や自身の経験などによっていつの間にか作りあげられている固定概念を一度フラットにし、ありのままに目の前のモノやコトを見ていく。難しいと感じますか？

簡単なことから始めてみましょう。まずは通勤途中に現れる景色をそのまま眺めてみるのはどうでしょう。その際、もし余裕があればテーマを一つ設定してみます。丸いものを探す、香りや匂いに注目してみる、それ違う人の表情を観察する。なんでも良いのです。大切なのはテーマを決めることによって、いつもと違う意識、視点を持つこと。そうやって意識的に見ていくことで、今まで無意識に眺めていた時とは違う何かを感じるはずです。新たな視点、視野が現れ、心もフワッと広がることでしょう。許せる範囲が増えて、自分自身が楽になります。

マインドフルネスの第一歩は目の前にあることに「意識に向けてみる」。簡単ですがそこから始まります。

～マインドフルネス流～

## 「自分で育てる幸せのエッセンス」（2022年6月）

こんにちは、初夏 6月。仕事も本格的に動き出し、色々とやる事も増えてくる時期です。

今年度の新たな事業なども始まり、あれもこれもと準備や調整で忙しくなっているのではないか。おまけに、4月からの疲れがちょうど溜まつてくる頃です。

6月は気候的にも湿気も多く、「湿邪(しつじや)」と言われる季節。東洋医学では、湿邪の時期は体内に余分な水分や老廃物を溜め込みやすく、頭痛やダルさなどを起こしやすいとも言われています。日本の梅雨は、まさに湿気でムシムシ。この時期に疲れが溜まってしまうのも当然といえるかもしれません。

どうでしょう。最近気が付くと、いつの間にか「疲れた」という言葉を、ため息交じりに発していませんか？

そこで、今月は、この「疲れ」に注目します。

私たちは、よく「疲れた」という言葉を使います。おそらく仕事をしていて言わない人はいないでしょう。

では、あなたは一体何に疲れていて、どこが疲れているのでしょうか？

皆さんの多くは、デスクワークが中心と思われます。パソコンで資料を作成したり、会議で意見の合意を図ったり、身体が疲れるという程まで酷使はしていないはずです。子供のように朝から晩まで動き回って疲れている、というわけではありません。しかし、実際に私たちの多くは疲れている。気持ちがモヤモヤしたり集中力が低下したり、といった悩みはたくさんの人から聞かれます。これらは、多くの社会人に共通する悩みと言えるでしょう。

実はこの「疲れ」、「頭=(脳)」がマルチタスクの状態にあることに関係しています。

デスクワーク中心に働く私たちは、朝から晩まで溢れる情報にふれています。絶えず様々な情報を処理し、問題解決に対処しています。身体は机の前に座っていますが、頭の中では、「あれもやらないと、これもやらなければ」とフル回転。落ち着かない状態です。思い当たりますよね。

同時に色々なことを考えている時、実際にはそれらに取り組んでいなくても、私たちの頭の中はグルグルと休みなく働いています。この状態を「マルチタスク」と言います。そして、このマルチタスクの状態は、私たちの頭をとても疲れさせる要因の1つと言われているのです。

「疲れ」には、身体の疲れ、頭の疲れと種類があります。

登山やスポーツの試合をして疲れた身体だったら、お風呂に入る、睡眠をとるなどゆっくり休むことで回復してくれます。でも頭が疲れてしまった場合は、それだけではダメなのです。休日に1日ゴロゴロと寝て過ごしても、色々と考えてしまい、結局全然スッキリしなかった、という経験はおそらく誰にでもあるでしょう。原因が違うのですから、休息の方法も変えていく必要があるのです。

マインドフルネスは、この頭の疲れにも効果的な手法と言われています。

マインドフルネスでは、「今 目の前のこと集中する」ということが求められます。目の前の1つの事に集中する時間は、まさにマルチタスクの反対、シングルタスクです。そのため、頭をシンプルに休めてくれます。

どこから取り組んでみましょうか。一番身近なスマホを、少し脇に置く時間を作つてみるのはいかがでしょう。

スマホと離れる時間を持つことで、ご飯を食べ「ながら」、TVを見「ながら」のような、身近なマルチタスクを止められます。1日に僅かな時間でも、意識的に頭を休める時間を作る。続けていくと、不思議と頭がスッキリしてきます。簡単ですが、これも自分で出来る確かなマインドフルネスの「一歩」です。

～マインドフルネス流～

## 「自分で育てる幸せのエッセンス」（2022年7月）

こんにちは、盛夏7月。唐突ですが、「あなたは今、心が満たされていますか？」

このコラムの題名は、「自分で育てる幸せのエッセンス」です。では、幸せって一体なんでしょう？

考える前にちょっと時間を取って、ご自分が幸せと感じる状況を思い浮かべてみてください。

ずっと行きたいと思っていた旅先での風景、家族で過ごす時間、仕事で成果を上げた自分、希望どおりのマイホームを手に入れた瞬間など。あなたはどんな幸せな場面を思い浮かべましたか？きっと一人ひとり違うはずです。そうなのです、ここが一番大切です。「幸せ」は、みんなそれぞれに違います。

しかし、共通点もあります。私たちが幸せと感じているのは、「自分の心が満たされている」時です。

私達は幸せになりたい、と日々頑張っています。しかし、漠然とそう思いながら、実は自分の望みや幸せを明確に分かっている人は多くありません。私は仕事柄、「自分らしさとは？」とか「本当に自分がしたいことが分からぬ」などのご相談も受けます。気持ちは分かります。せっかく頑張っているのですからより良い人生にしたいですよね。でも、それらを見つけるために、大きな使命や望みを探そうとしても難しいのです。先ずは幸せの要素である「心を満たす時間」を持つこと。ここからです。最初は小さなことでも良いのです。どうでしょう、将来の幸せのために「今」という時間、ついついあなたは我慢を重ねてしまいませんか？

簡単なワークを1つご紹介します。

毎日仕事の合間に食べるランチ。どうやってその日のメニューを決めているでしょう。

時間が無いから、予算がワンコインだから、近いから、と簡単に決めていませんか？

その時のあなたの選択は、いくつかある中での妥協案、「これでいい」です。ここを、自分の一番食べたいもの「これがいい」に換えてみるのです。違いは、「で」と「が」。1文字だけですが、この2つは全く違います。

もちろん仕事の都合上、毎日は無理でしょう。でも週に一度だけでも、例えば曜日を決めてやってみる。気持ちを自分の内側に向けて「今、本当に食べたいものは何？」と、真剣に考えるのです。そして、叶えてあげる。

簡単なことですが、是非やってみてください。きっと、いつもとは食後の満足感が違うはずです。「自分を大切に扱ってあげた」と、不思議と心が満たされることでしょう。大切なのは、いつもとの違いを感じることです。

この感覚が分かってきたら、これ「が」いいの選択を、少しずつ広げてみます。

買い物、交通手段、泊る宿など。そうしていくと自分の好みや望みに気づいていきます。また、いかに今まで自分が「これ『で』いい」と、妥協案で選んでいたかも知るはずです。幸せになりたい、と思いながら、自分の心を満たす時間や行動を取っていなかった矛盾にも気づくことでしょう。今その瞬間の自分の感情を見つめキャッチする。内側と向き合う。これもマインドフルネスです。

最初は本当に些細なことで良いのです。小さなことから繰り返し練習していくことで、叶えていくコツが分かってきます。すべて「スマールステップ、ビッグゴール」です。自分の心が満たされる機会が増えていくと、どんなことで自分が喜ぶかが分かってきます。そして不思議と、押し殺していた願いも表に出てくるようになるでしょう。私たちと同じです。無視され続けると「どうせ聞いてもらえない」と黙ってしまいますが、認めてもらえば、どんどんアイデアや意見が出るようになります。気持ちも一緒です。小さな満足感を積み重ねることで、あなたの本当の望みややりたいことが少しずつ見えてくるはずです。さあ、今日のランチは何を食べましょう。

～マインドフルネス流～

## 「自分で育てる幸せのエッセンス」（2022年8月）

こんにちは。8月は夏の真ん中。今年の夏はとくに暑いですが、いかがお過ごしですか。

さて、今まで4回に渡って、日常生活に取り入れられる簡単なマインドフルネスをお伝えしてきました。

ただ、色々な角度から少しずつご紹介をしたため、反対に「マインドフルネスって何？」と、疑問に思っている方も多いのではないかでしょうか？ そこで、今回は改めてマインドフルネスの基本をみていきましょう。

マインドフルネスは、あの Google が研修に取り入れたことでも世界的に有名になりました。今では多くの関係書籍が書店に並んでいます。TV などマスコミに取り上げられる機会も増え、芸能人や経営者、スポーツ選手などたくさんの人が習慣にしていると話題になっています。最近では朝の NHK ニュースでも取り上げられ、コロナ禍でマスク生活が続く、小学生へ向けて活用されていました。Google の元担当責任者チャディー・メン・タン氏は、研修の中心にマインドフルネスを取り入れ、「SIY(サーチ・インサイド・ヨアセルフ)研修」としました。

SIY=「己の内側を探れ」です。そして、より現実的な思考を持つエンジニアの人々にも様々な効果があったことを実証しました。今では、主要なグローバル企業がこぞって自社の研修に取り入れています。

Google の研修名が「SIY」であるように、まさしくマインドフルネスは自分自身との対話であり、内側への観察です。扱う対象が目に見えないため、聞いたことはあるけれど、正直なところよく分からない、と思っている方も多いことでしょう。

日本マインドフルネス学会の定義によると、マインドフルネスとは、「今 この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、捉われの無い状態で ただ観ること」と、あります。

言葉で定義されるとますます分かりにくいですね。簡単に言うと、私は「今をしっかりと感じる」ことだと思っています。さらに分かりやすくするため、講座では次の3つのポイントに絞って説明をしています。

先ず1つ目は「今」です。過去でも未来でもなく今。この瞬間に集中します。次に2つ目は「意図的に」です。無意識ではなく、意識をしっかりと向ける。最後に3つ目は「ただ観ること」です。ありのままを見る。自分の固定観念や思い込みを外す。どうでしょう、どれも当たり前すぎて拍子抜けでしょうか？

しかし、この当たり前に感じることを、私たちは実際出来ていないのです。だからこそ、今これ程までにマインドフルネスが注目され、必要とされているのでしょうか。

上記の説明をすると、「それでは、ウォーキングはどうですか？」とか、「ヨガはマインドフルネスですよね」などのご質問をよく受けます。答えは、「どちらもそうであり、そうでもない」です。

マインドフルネスのワークには、「歩くマインドフルネス」や「食べる」「書く」など、様々な有名な手法があります。そのため、その行為自体をマインドフルネスと勘違いしてしまっている方が多くいます。しかし、マインドフルネスの大切な3要素は、「今」・「意図的に」・「ただ観る」です。これらは行為そのものではなく、それに向かう「意識」の持ち方です。ウォーキングも「歩く」ことに意識を集中し、その瞬間の感覚をありのままに感じていればマインドフルネスです。しかし、ヘッドホンを付けて音楽を聴きながら、歩いた場合はどうでしょう。マルチタスクとなり、マインドフルネスではないですよね。

このように、マインドフルネスは意識の持ち方で変化します。だからこそ、向き合い方次第で、いつでも出来るものです。それでは、なぜこれらをやるのか、どんな効果があるのか？ それは来月号でみていきましょう。

～マインドフルネス流～

「自分で育てる幸せのエッセンス」（2022年9月）

こんにちは、初秋9月。今年の夏は猛暑でしたね。

やっと朝晩涼しくなり、仕事にも集中しやすい季節。今年度の後半戦に向けてエンジンをかけていきたい頃です。

そのパワーの源の1つに、マインドフルネスのエッセンスが、少しでもお役に立てば嬉しく思います。

さて、今回は前回の続き。マインドフルネスをなぜやるのか、その効果は？ をみていきましょう。

「マインドフルネスの効果は？」と、パソコンで検索すると、たくさんの項目がヒットして出てきます。

集中力の向上から、ストレス低減、リラックスなど、期待できる効果がそれこそ次々と並べられています。皆さんも検索してみれば、その多さや注目度の高さに驚かれることでしょう。

さて、ここで1つ考えてみましょう。マインドフルネスの原型は瞑想です。では、その瞑想はいつから伝えられているでしょうか。ヨガと繋がりが深い瞑想は、何千年も前からずっと存在していました。もちろん100年前も50年前もです。長い間、脈々と大切に伝えられてきました。では、何故、ずっと存在していた瞑想（自分の内側と向き合う手法）が、今、急速に、これほど必要とされ、活用されはじめているのでしょうか？

それは、現代の私たちの頭（脳）の使い方に関係しています。

私たちは便利な世の中にしようと、様々なことを発達させてきました。そのお陰で動かずともボタン1つで色々なことが出来たり、スマホで操作したり、身体は本当に楽になりました。しかし、その代わり頭はどうでしょう。溢れる情報に朝から晩まで触れ、効率を求めて同時に処理をし、いつもフル回転。気が付けばマルチタスク状態です。まったく思考が休まる暇がありません。

以前もお伝えしましたが、このマルチタスクは私たちの頭（脳）をとても疲れさせます。皮肉なことに、便利な社会をつくりあげた1つのパラドックス現象とも言えるでしょう。一説では、私たちが触れる事の出来る情報量は、20年前と比べて、約400倍にも増加しているそうです。この膨大な情報量に、絶えず無意識に触れていたら頭はパンク状態です。だからこそ、意識的に頭（脳）を休める時間を持つことが必要であり、マインドフルネスがこれほどまでに求められる時代になったのでしょうか。

もう1つ大切なこととして、マインドフルネスは「今」に意識を向けています。

「今」を感じている時、当たり前ですが、私たちの思考は過去と未来を彷徨いません。人間は、過去に思考がいつているときは8割後悔、未来にいっているときは8割不安だそうです。思い出してみてください。過去のことを考えている時、あなたはきっと「あの時ああすれば良かった」、「どうしてあんな言い方をしたんだろう」など、悩み悔やんでいることが多いのではないでしょうか。そして、後悔の中でグルグルと同じ思考のループに陥っている。私たちの脳は、早く答えがほしい、と安定化させたい特性があります。グルグルと悩んではばかりいると、それだけで脳は疲れてしまうのです。これでは、頭も心も休まりません。

だからこそ、意識を向けて「今」を感じるマインドフルネスの時間が大切になってきます。

「今」の自分に注意を向けて、溢れる情報から一旦距離を置く。

「今」目の前で起こっていることに注意を向けて、過去や未来の中での後悔や不安の感情をストップさせる。

「今」に注意を向けると、色々なことがシンプルになります。頭を休めることができます。

意識的にこのような時間を持つことで、あなた本来のスペックを回復し、日々の生活に活力を戻していきましょう。