

～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10月）

こんにちは。秋も深まり10月となりました。日も段々と短くなり、まさに秋の夜長の季節ですね。

今年度も半分を折り返し、改めて年末までにやる事などを整理されている方も多いのではないでしょうか？

年間計画の見直しなども始める頃だと思われます。私たちは目的や目標達成のために計画を立てます。小学生の時の夏休みの計画に始まり、受験に向けての勉強計画、部活動での練習計画など、幼い頃から何度も計画を立ててきたはずです。真面目な人ほどそうでしょう。もちろん何かを達成しようとするとき、計画を立てることはとても大切です。でも、今回は「ちょっとその前に」と、視点とプロセスを変えるご提案です。

計画を立てるとき、私たちは、先ず何を決めるでしょう。

当たり前ですが、「やること」だと思います。期日を決め、何に、いつまでに取り組んでいくのか決めるはずです。

さて、ここで、1つご質問です。「今、あなたは毎日忙しいですか？」

99%の方の答えは、「YES」だと思います。仕事を抱え、家や家族のことがあり、皆さん色々な役割をこなしています。きっと、ご自分の時間がもう少しあったら、と思っていることでしょう。仕事だけをみても、今までのことは続けながら、新しいことも求められる、そんな状態ではないでしょうか？

現状でたくさん抱えてギリギリなのに、計画を立てるとき、私たちは更に「やること」を増やそうとします。これでは運んでいるお盆には既にたくさんのモノが載っているのに、更にモノを重ねようとするのと同じです。

反対なのです。まずは減らす。スペースをつければ新しいモノも簡単に載ります。何か叶えたい目標があり、計画を立てる際、最初にやる事は、「やめること」を決める、です。必要なのは、引き算思考です。

私たちの身体は1つしかありません。時間も有限です。

何かをやめ、余白を作る。このスペースをつくってはじめて、目標のための新しい時間を入れることが出来ます。アップルの創業者スティーブ・ジョブズが、いつも同じ黒のタートルネックを着ていたのは有名な話です。ジョブズにとっては、世界の人々があっと驚くような斬新な製品を生み出すことが重要であり、ファッションは二の次だったのでしょう。新製品の開発に注力するために、ファッションに費やす時間を、「やめた」ともとれます。

同じくイチロー選手にもたくさんの独自ルーティンがあり、毎回それを忠実に繰り返していたといいます。違う見方をすれば、それ以外のことはひたすら「やらない」選択をしていたといえます。2人はマインドフルネスの実践者としても有名ですが、共通しているのは、ルーティンをつくり、自分のエネルギーを分散させず、集中させていること。目的達成のため以外のことは手放していく、その潔さではないでしょうか。

このように勧めると、「やめられることなんて無い、今やっていることはすべて必要だ」と、おっしゃる方もいることでしょう。また、「何からやめたらよいか分からない」と、いう方もいるかも知れません。

そのような時は、まず身の回りの整理から始めてみましょう。「思考」＝「環境」です。

「断捨離」という言葉もはやりましたが、スッキリした環境に身を置くと、自然と頭も整理されます。不思議ですが、身の周りの物を物理的に手放すと、思考も手放せるようになっていきます。「やならくてもいいこと」が見えてきます。ご自身の背負っているものが減ると、余白が生まれ、心にも余裕が出てきます。一旦、実際に体感するとコツが分かってくるはずです。身も心もスッキリ、どんどん軽くなっていく感覚に、きっと面白くなっていくことでしょう。マインドフルネスの1つの大切な要素は集中です。「減らす」「やめる」というアプローチを取り入れることで、シンプルに集中しやすい状態をつくっていきましょう。

～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11月）

こんにちは、晩秋11月。春から蒔き、育ててきたことを収穫する時期です。皆さんはどういう実りを受けとっているでしょうか？周りを見渡しても紅葉や銀杏が彩づき、ヒンヤリとした空気が気持ちの良い季節ですね。このような時は、ぜひ、外へ出て大きな深呼吸をひとつ。深い呼吸、それだけで気持ちがスッと変化するはずです。今月は、この身边にある「呼吸」に注目してみましょう。

ご存じのとおり、呼吸は365日、24時間、誰もが絶えず行っています。

それでは、この身边にある呼吸、皆さんはご自分の呼吸の状態を知っていますか？

一般的な成人の呼吸数は、1分間に12～20回程度です。30秒間、一度ご自分の呼吸数を計ってみましょう。半分の時間なので目安は6～10回。どうでしょうか？

カウントが多い場合は、緊張し、気持ちが焦っている可能性が高いです。例えば、イライラ、ソワソワと気持ちが落ち着かない時、私たちの呼吸は浅く、速くなります。そのような時は、深呼吸をしてみましょう。簡単なことですが、これだけで気持ちが落ち着き、切り替わっていくのを感じるはずです。

昔から「焦ったときは深呼吸」と、よく言われてきました。

科学的に理由が分からなくても、呼吸が気持ちを落ち着かせてくれることを、昔の人は感覚的に分かっていたのでしょう。近年では研究が進み、自律神経の1つである呼吸が、私たちの心身に大きな影響を与えていくことが解明されています。

吸う息では、活動のアクセル的役割を果たす交感神経が活性化され、吐く息では、リラックスを促す副交感神経が優位になります。呼吸を意識的に調整することで、この2つの神経バランスを上手くとることができます。

見えない、さわれない、「心」という抽象的な存在に対して、具体的なアプローチが可能になるのです。呼吸は、私たちの心と体をつなぐ「架け橋」であり、心を整えてくれる、とっておきの「ギフト」と言えます。

そのような呼吸の特徴を活用した、おススメの呼吸法を1つご紹介します。「リラックス呼吸法」です

やり方は簡単。吐く息を、吸う息より長くします。例えば、3カウントで吸ったら、6カウントで吐いていきます。

ポイントは、吐く長さを吸う息の倍のカウントにすることです。4で吸った時は、8カウントで吐きます。

吐く息は、副交感神経を優位にし、リラックス効果を高めてくれます。吐く動作を長くゆっくりすることで、気持ちを落ち着かせてくれるのです。

この呼吸法は本当にお役立ちで、私も色々なところで活用しています。例えば、強風や故障などで電車が止まってしまった時、その空間に閉じ込められたように感じ、少し苦手なのですが、この呼吸を行うと気持ちが落ち着きます。不安で胸が締め付けられるような感覚が、ゆっくり呼吸を繰り返すことで段々と収まってくれます。他にも、プレゼン前の緊張や、プレッシャーのかかる仕事が続いた時など、ぜひ様々な場面で活用してみてください。

私たちは人間ですから、辛いこと、落ち込むこともあるでしょう。

しかし、そのような時こそ自分自身で回復できる方法を知っていることが大切です。呼吸は、気持ちを切り替えてくれます。そして何より「いつでも・どこでも」できます。

1日に約2～3万回も繰り返している呼吸。日々、例え10回だけでも、丁寧に意識をしてみると「人生が変わる」という人もいます。今日からぜひ呼吸を活用し、心穏やかな時間を自分自身で作ってみましょう。

～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12月）

こんにちは、12月。早くも今年最後の月となりました。この1年、皆さんはどのような日々でしたか？

今月は師走。「師さえも走り回る」と言われるこの季節。どうしても慌ただしい気持ちになりがちです。きっと年末年始を控え、あれもこれもと忙しくお過ごしのことでしょう。でも、そのような時期だからこそ少し立ち止まってひと呼吸。自分の内側を見つめ、振り返る時間を作っていきましょう。この静かなひと時が、新しい年へのより良いスタートへと繋がっていくはずです。そこで今月は、この振り返りの際、取り入れてほしい視点についてみていきましょう。

私たちが自分に対して一番厳しいのは誰だと思いますか？ 身内、それとも、上司でしょうか？

ご自身の人間関係を見渡してみてください。あなたは、どなたが思い浮かびましたか？

実は、大概の場合一番厳しいのは自分です。私たちは、自分自身に対し、とても厳しいです。

例えば、友人と2人でお茶をしているとします。目の前の友人が、深いため息をつき 「最近なんだか疲れちゃってさ、何もやる気が起きないんだよね」と、呟いたとします。そのような時、あなたはどう声をかけるでしょうか？ きっと 「頑張りすぎだよ」とか、「疲れ過ぎてるんじゃない」と慰め、「少し休んだらいいよ」など、優しく声をかけてあげることでしょう。

よくあることだと思います。他人に対してだったら自然にしていることです。しかし、自分に対してはどうでしょう。疲れたときや休みたいとき、私たちは自分自身にどんな言葉をかけているでしょうか？ 一度、心や頭の中での会話に目を向けてみてください。どうでしょう？ 頑張りを認め、労わってあげていますか？

「また」、「どうせ」、「結局」。これらの3つは、私が以前よく自分に使っていた言葉です。

あまりにもネガティブな言葉ばかりで愕然としたのを憶えています。そして、この3つを使うときは、大抵否定です。「また続かなかった」、「どうせ私なんか」、「結局、繰り返し」など、自分責めです。そして、反省へと続き、その後「もっともっと」と、叱咤激励が始まるパターンがほとんどでした。もちろん叱咤激励が悪いことではありません。もっと、という気持ちは、成長したい思いでもあります。しかし、いつもこれでは疲れてしまいますが。

「自分に一番厳しいのは、自分」。このことを知って、少し違う視点を取り入れてみましょう。

おススメの方法は、自分以外の人の目線を入れてみることです。

客観的な視点を入れてみる。他人に対しては自然と優しい言葉をかけてあげている。ここを上手く利用します。例えば、「このような時、その人だったらどのように言ってくれるかな？」とか、反対に「これが別の人だったら、私はどう声をかけてあげるだろう」など、相手を登場させてみる。違う誰かの視点を取り入れることで、新たな気付きが芽生えてきます。そうすると、出来たこと、プロセスの中でのご自分の頑張りもきっとみえてくることでしょう。先ず、自分自身で認め、労わってあげる。私は、この方法を取り入れてからとても楽になりました。

自分から少し離れて、客観的な視点でみる捉え方を「メタ認知」と言います。一つ高い視点から物事を見られるため、冷静になりやすく心を穏やかにできます。ご自分を叱咤激励するような思考が現れたら、ぜひこの視点を取り入れてみましょう。まず、自分に優しくしてあげるのです。

12月、街は色彩られクリスマス気分。プレゼントを買う人も多いことでしょう。今年1年、頑張ってきたご自分に優しい言葉のプレゼントを贈ってあげませんか？ ご自身の頭の中の会話は、自由自在に変えられます。誰に頼るのでなく、自分自身で褒めて、寄り添ってあげる。これこそ、1人でできる最短の幸せの育て方です。

～マインドフルネス流～

## 「自分で育てる幸せのエッセンス」（2023年1月）

あけましておめでとうございます。

仕事始めから数日が経ち、皆さんはどうのようなスタートを迎えてますか？「一年の計は元旦にあり」。始まりは今後に繋がっていきます。この1月を大切に過ごし、ぜひ実り多きよき1年にしてくださいね。

さて、このコラムも終盤に入りましたが、振り返ってみると今まで色々な方法を紹介してきました。仕事合間のランチだったり、呼吸法だったり。どうでしょう、何か実際にやってみていただけましたか？

今月は、この「実際にやってみる」という行動にスポットを当ててみていきます。

私は講座を担当する時、参加者が「できる、やってみる」という状態までいけることを大切にしています。

なぜなら、「分かる、知っている」と、それらは似ているようで大きく違うからです。

例えば、ピアノは譜面どおりに鍵盤を叩けば、曲が弾けます。それは、皆さん分かっています。しかし、知っているからといって実際に演奏ができるか、と言えば話は変わってきます。自転車もペダルを漕げば進むことは分かっていても、それだけで乗れる訳ではありません。実際に練習し、バランスを取れるようになる必要があります。このように、「知っている」と、「できる」、の間には大きな差があります。体験し習得する時間です。できるかどうかはやってみなければ分かりません。しかし、今は検索機能などで、いつでもすぐに情報が得られます。あまりにも簡単に知ることができるため、そこで満足し、終わりにしてしまっていませんか？頭の中で、「きっとこんなだろう」と、勝手に想像し、体験したことのようにしてしまっていないでしょうか。

私は、マインドフルネスの講座の中で、「ラムネ道」というワークをよく行います。

誘導に沿って、1粒のラムネを眺め、その後ゆっくりと味わってもらいます。数分眺めた後、5分程度時間をかけて食べていきます。ラムネ1粒に約10分です。普通の生活ならやらないでしょう。説明すると、皆さん笑います。しかし、「なかなかそのような時間を持つことはないでしょうから、この時だけでも騙されたと思ってやってみてください」と、促し体験してもらいます。「全集中、一粒入魂の時間にしてください」と。

終了後、感想をお聞きすると、「ラムネってこんなに味がしましたっけ？」「噛んだ瞬間の拡がりにビックリ」、「勿体なくて飲み込みたくなかった」、「満足感がすごいです」など、次々と語ってくれます。

使っているのは本当に普通のラムネです。数粒しか使っていませんが、皆さん新鮮な体験に感じるようです。中には、ラムネに対する概念が変わった、とまでおっしゃってくれる方もいます。

1粒のラムネに集中して向き合う。その体験をありのままに感じてみる。

このワークは、まさしく「食べるマインドフルネス」の実践です。行っていることはとにかく簡単ですが、実際にやってみなければ分からぬ感覚です。きっと、開始前に頭で想像していたことと、実際に味わった感覚が違つていて新鮮さを感じるのでしょう。こればかりはやってみないことには分からないのです。

ラムネ1つでさえ集中するとこのように味わえるなら、いつもの食事でやってみたらどうなるでしょう。ワーク後にそう説明をすると、皆さんハッとされます。体験し、ご自身で何かを感じた後だからこそその発見や気付きです。

マインドフルネスの基本は意識の向け方です。手法にすると簡単な事ばかりです。しかし、だからこそ内容をいくら知っても、関連書籍を何十冊と読んだとしても、やらなければ効果はありません。自分でやってみて、感じる。起くる感覚から、気付きを得ていく。気付くことで、人は変わります。知ったところで止めず、今年は実際にやってみませんか。マインドフルネスに限らず、やった人にだけしか見えない景色があります。

～マインドフルネス流～

## 「自分で育てる幸せのエッセンス」（2023年2月）

こんにちは、2月。暦の上では立春、とはいえたまだ厳しい寒さが続きますね。朝起きるのがツライという人も多いのではないか。

さて、立春の前日は節分。お子さんがいらっしゃる方は「鬼は外、福は内」と、ご一緒に豆まきなどされましたか。この「鬼は～」から始まる掛け声、私はずっと疑いもなくこのバージョンだけだと思っていました。しかし、ある時、「鬼」と苗字につく知人から「我が家では鬼も身内なので、ずっと『鬼も内、福も内』ですよ」と聞かされ、「なるほど」と、思ったことがあります。そこから調べてみると、家や地域によって、実は色々と違いがあるようです。皆さんは、知っていましたか？

しかし、知っていたとしても、やはり三つ子の魂百まで。私の中で掛け声と言えば「鬼は外、福は内」であり、それを自然に使ってします。きっと、皆さんもそうだと思います。子供の頃、覚え慣れ親しんだフレーズは自分で「当たり前」として定着しています。そして、私たちは、一度取り込んだことを無意識に使い続けます。なぜなら、慣れたものは安心感があり心地良いからです。それらはご自分の「コンフォートゾーン」とも言えます。前回の1月号では、「実際にやってみる」ことの大切さをお伝えしました。今月はさらに、行動する際にプラスしてほしい視点についてみていきます。それは、「コンフォートゾーン」を飛び出すという意識。既に頑張って行動しているけれど、なかなか思うように結果が伴わない、という方などにもぜひ取り入れてほしい方法です。

先ず、はじめに、一旦立ち止まりましょう。「行動しているけれど、変わらない」という方は特にです。

そして、ご自分の行動の中身を振り返ります。1日の行動を朝から順に思い出してみるのも良いでしょう。

今、現在のあなたの状況は、これまでの積み重ねです。ご自分の過去の選択と行動の結果です。これは間違いないですよね。ということは、未来を変えたければ、今までとは自分の行動を変えていく必要があります。しかし、変わらたいと望みながら、案外私たちは同じようなパターンを繰り返してしまっています。違う結果を得たいなら、今までとは違う新しい行動が必要ですが、何か変えているでしょうか？

これは、私の実際の失敗談です。20、30代の頃の私はとても行動的でした。友人からも「秒単位で生き急いでいる」と言われるくらい、あれもこれもと次々に活動をしていました。色々な人と交流し、たくさんの経験を積めばそれだけ成長できると信じていたからです。しかし、それだけ必死に動いても、いつも最後は行き詰っていました。心身共に大きなダメージを得て、強制終了のように結末を迎ってしまうのです。

このようなことを繰り返していた私が出会ったのが、「マインドフルネス」でした。

立ち止まる、という新たな選択を取り入れたのです。それまで走ってばかりいた私には無かった行動です。動くことに慣れていたため、休む方が勇気のいることでした。しかし、繰り返していたパターンを変えたことで、私はどんどんと変わっていきます。せっかく行動するのだったら、自分の望む方向へ変わっていきたいですよね。

そのために、一度「コンフォートゾーン」から外れてみましょう。居心地の良いゾーンから外れるのは大変です。

でも、だからこそ意味があります。ほんの少しでも良いのです。小さな違いを重ねていくと、大きな差になります。

自分の「コンフォートゾーン」って？と分からぬ方は、「ザワザワ」する気持ちが目安になります。その行動をしようと思うと、心がザワザワするか？ それは、ご自分の価値観や慣れたことへの抵抗です。この葛藤を乗り越え、今までと違う選択をする。そうすることで必ず未来は変わります。今年は、ぜひ今までと違う行動にチャレンジして、ご自分に新しい経験をたくさんさせてあげてみませんか。きっと、変化と発見が訪れますよ。

～マインドフルネス流～

## 「自分で育てる幸せのエッセンス」（2023年3月）

こんにちは。早いもので今年度も最終月の3月。そろそろ、桜の花も咲きはじめる頃ですね。

皆さんにとって、この1年はどのような日々だったでしょうか？振り返ると、それぞれに感想や評価は分かれることと思われます。しかし、全ての方にとって、「色々あった」ということだけは間違いなく共通していることでしょう。私たちは、生きているとたくさんの経験をします。そして、その中で希望どおりにいたり、反対に予期せぬアクシデントに会ったり、どんな人にも「ツイている」、「ツイていない」と、思うような出来事があるはずです。

では、そのような中、上手くいく人と上手くいかない人、一体どこで差が出るのでしょうか？最終回の今回は、先人たちの言葉も参考に、どのようなマインドで過ごすことが大切なのか、総まとめ的にみていきましょう。

### 「一心万変に応ず」

昭和の日本を代表する碩学・安岡正篤氏が著作に示した言葉です。要約をすると、「自分の心さえきちんと整つていれば、人生のどのような変化にも処していく」、という意味です。

私は、この言葉がマインドフルネスの必要性を伝える、まさに要諦の一言だと思っています。周りで「万変」＝どんな変化が起こるとも、自分の心さえ整つていれば大丈夫。このコラムでも1年を通してお伝えしてきたのは、ご自分の内側へのアプローチだけです。状況や起きる出来事の話はしていません。周りや環境は関係ないので。大切なのは、自分自身の心の状態。日々、そこに向き合い、整えていくだけですよと、この言葉は、私たちに教えてくれています。

### 「降りかかる問題は選べないが、その問題を解く態度は選べる」

この言葉は、今や食品宅配業界でトップ、年商1千億円超を達成しているオイシックス創業者、高島宏平さんのある対談での言葉です。

この言葉を読み、私は、「まさに」と思い、今では自分の座右の銘としている程です。確かに、私たちは望んでいない出来事にも遭遇します。しかし、そのこと自体は避けることができなくても、それに向かう「心構え」は選ぶことができます。人間、生きていれば、どうして自分だけこんな目に、と恨めしく思ってしまうこともあるでしょう。でも、そのような辛いとき、自分はどのような心持ちで接するのか、その態度は選べるのです。自分が最善だ、と思える気持ちで向き合っていけば、結果がどうなろうとも、最後は納得できるのではないかでしょうか。

### 「動機善なりや、私心なかりしか」

この言葉は、昨年夏に亡くなられた、元京セラ会長の稻盛和夫氏の有名な言葉です。

何か決断、選択していくときの大切な心構えとして示してくれています。何を選ぶか、どちらを選ぶか、が大切なではなく、その選択をする際の自分の心、それこそが重要だと。ここでも状況や内容ではなく、選択の出発点である、自身のマインドの在り方こそが問われています。

紹介した3人の言葉は、ニュアンスやアプローチは違いますが、伝えている本質は一緒です。

大切なのは、自分の心を整え、どのように捉え、向き合っていくかだと。結局、「自分の心次第」です。

現代の私たちは、日々忙しく過ごしています。その中で、気が付くと時間に流され、つい自分の目的や行き先を見失いませんか。そのような時こそ、マインドフルネスです。先ず、一番に優先するのは、ご自分の心。それが、全ての出発点です。ご自分と繋がる、ご自分のケア時間。まさに、幸せの種を自分で育てていきましょう。