

脳がクリアになる マインドフルネス仕事術

Business Life

021

ビジネスパーソンのための
マインドフルネス入門講座

[編著]

柳内啓司

経営者

[著]

川野泰周

精神科医・禅僧

はじめに

現代ほどストレスと疲れのマネジメントが求められている時代はありません。

激化する一方の競争社会の中で、多くのビジネスパーソンは疲弊しきっているように見えます。その歪みが、過労死やうつ病、燃え尽き症候群といった形で表出しはじめています。

これは、体に鞭打つだけの働き方には限界があることを示しています。現代のビジネスパーソンは、自分の心身の状態に目を向け、常にコンディションを整えていくことが求められます。

また、様々な時代の変化に対応しながら長く働き続けるには、自分だけでなく周囲にも目を向ける必要があります。マネジメント面言えば、自分中心で、上から押さえつけるリーダー像はもう求められていない。これからのリーダーは、周囲と調和しながらも自分の軸をしつかり保ち、人々を先導していく必要があります。

これらを可能にしてくれるのが、「マインドフルネス」です。

マインドフルネスは、ストレスや疲労を取り払い、脳をクリアにしてくれます。

いかに優秀な人であっても、ストレスや精神的・肉体的な疲労からは逃れられませんが、日々の仕事の中で、自分では気づかぬうちに蓄積されていく多大な負荷が、集中力や判断力を鈍らせ、円滑なコミュニケーションを阻害し、どんどんパフォーマンスを低下させていきます。しかし、これを取り払い、脳をクリアにすることができれば、あなたのパフォーマンスは大いに向上するはずです。

またマインドフルネスには、集中力や判断力の強化・クリエイティビティーの増大・共感性の向上・対人関係の改善など、多岐にわたる効果があることも科学的に証明されています。いずれもビジネスパーソンにとって嬉しいものばかりです。

そこで、現代における新しい働き方を発信する事業を手がけている私・柳内啓司は、マインドフルネスについて教えを請うべく、禅僧であり精神科医でもある川野泰周先生の元を訪ねました。先生は、精神科医として禅やマインドフルネスの手法

を積極的に取り入れた診療をなさっているほか、マインドフルネスに関する講演・講義を行ったりと、幅広く活躍されている方です。結果、現代のビジネスパーソンが抱える多様な問題をマインドフルネスの力で解決してきた先生ならではの、忙しいビジネスパーソンでも気軽に実践できるような教えをたくさんお伺いできました。

本書は、「ビジネスパーソンのためのマインドフルネス入門書」です。川野先生の専門性を基に、精神医学や睡眠医学の観点、マインドフルネスの原点である禅のエッセンスも絡めながら、マインドフルネスをよりビジネスパーソンが実践しやすい形に落とし込みました。

構成としては、ビジネスパーソンのリアルな悩みを解決する手立てとなるよう、架空のビジネスパーソン・「A氏」とマインドフルネスの「先生」との対話の後、先生の解説がなされるという形式になっています。これは、著者である川野先生と、編著者である柳内の実際の対話を元にしてしています。

序章では、「そもそもマインドフルネスとは一体なんなのか?」「どんな効能があるのか?」といった素朴な疑問を一から解消していきます。

第1章では、「呼吸瞑想」「歩行瞑想」など、マインドフルネスを実践するための基本的な方法を解説し、第2章では、マインドフルネスを実生活において活かすための具体的な方法をお話しします。「満員電車が辛い」「仕事中に集中が途切れる」「休日も仕事のことが頭を離れない」など、現代ビジネスパーソンのもたれやすさを14点取り上げ、「つり革瞑想」「キアアクション」などの解決策を図解入りで示しています。

第3章では、現代においてマインドフルネスが求められる背景と、科学的エビデンスを検証し、第4章では、マインドフルネスを習慣にした人がどのような変化を得られ、また周囲にどんな影響をもたらしていくのか、お伝えしていきます。

この世に生きている限り、ストレスが完全に消え去ることはありません。けれど、適切な向き合い方はあります。

本書が、現代に生きるビジネスパーソンにとって、ストレスからの解放と継続可能な働き方を示すものとなれば幸いです。

2017年吉日 柳内啓司

序 章 脳をクリアにするマインドフルネスとは

① マインドフルネスとは一体なんなのか？

014

マインドフルネスとは状態である／思考実験：手のひら呼吸／数千年前からの
智慧と最新西洋科学の融合／マインドフルネスⅡ瞑想法ではない

② マインドフルネスの効果とは

023

脳を休め、集中力を高め、幸福度を上げる／
脳内の「監督」「三振打者」「流打者」／マインドフルネスが脳をクリアにする

第1章 マインドフルになる方法

① どうやってマインドフルになるのか？

032

マインドフルな思考法と、瞑想のトレーニング／
思考と行動はつながっている／感覚・思考・感情をまるごと観察する

第2章 仕事のストレスをなくす14のメソッド

出勤前のストレス

stress 1 寝起きの頭がスッキリしない

「5回だけ呼吸」で自律神経を切り替える／睡眠ホルモンと覚醒ホルモンを操作する／朝の日光を浴びると睡眠の質が変わる／歯を磨きながら瞑想する

トレーニング「ヨガのポーズ

stress 2 満員電車が憂鬱

南の島へ飛んで行く／「わざとだろうか」に要注意／通勤途中に歩行瞑想

トレーニング「つり革瞑想

② 基本メソッドその① マインドフルな思考法

気づく、手放す、集中する／認知の歪みにとらわれていないか？／マインドフルネスを指さない

③ 基本メソッドその② 呼吸瞑想と歩行瞑想

座って呼吸するだけ！ 呼吸瞑想／通勤しながらできる！ 歩行瞑想

072

059

046

038

集中できないストレス

stress 3 目標がプレッシャーになっている

目標は生産性を下げる／フロー状態で真のポテンシャルを発揮する／
目標は雑念である!?!／切り替え力のトレーニング

トレーニング＝ラベリング

stress 4 集中が切れてしまった!

ストレスを活用して集中力を高める

トレーニング＝階段エクササイズ

マルチタスクのストレス

stress 5 仕事が多すぎて頭を切り替えられない

マルチタスクでも脳を混乱させないためには／

「午前は映画、午後は商談」／自己効力感を見える化する

トレーニング＝タスクの見える化

stress 6 作業中に話しかけられて集中が途切れる

「雑な対応」はさらなる雑念を生み、信頼を損なう／不満やイライラは想像力のトレーニングにする／「感情的決めつけ」をしていないか?

トレーニング＝キーアクション

stress 7 無駄な会議が多い

発言権がないときほどチャンスになる

トレーニング「書類越しに半眼瞑想」

stress 8 部下のマネジメントに困っている

マイクロマネジメントは一種の防衛反応／色眼鏡を外す／

マインドフルな目線を持つ／過労状態は自分で作っている

トレーニング「マインドフル・リスニング」／トレーニング「無言コミュニケーション（サンガ）」

失敗したときのストレス

stress 9 同じ失敗を繰り返してしまう

事実と感情を切り分ける／失敗は脳に刷り込まれる／過去は諦めること

トレーニング「考えた」技法

stress 10 苦い記憶から立ち直れない

思考実験…「シロクマのことを考えるな」／ストレスを許す／

苦しみから目をそらさない

トレーニング「今がピーク」思考／トレーニング「3段階分析法」

153

143

128

121

アイデアが出てこないストレス

stress 11 アイデアが浮かばない

メンタルブロックを外す／新たな観点をクリエイトする／
集合的無意識へのアクセス

トレーニング＝散歩瞑想／トレーニング＝マインドフル・ライティング

166

stress 12 将来に希望が持てない

自心が低いと不満にとられる／会社の健康度はクリエイティビティでわかる／
未来を左右する重大な決断をするときは

トレーニング＝ジャーナリング

177

疲れが取れないストレス

stress 13 体の不調に悩んでいる

ストレスに気づくだけで不調は和らぐ

トレーニング＝ボディー・スキャン瞑想

186

stress 14 休日も仕事に気がなくなり、休んだ気がしない

集中することで休息する？／五感で休息するリトリート

トレーニング＝プーチ・リトリート

196

第3章 なぜ今、マインドフルネスなのか

① 世界のトップリーダーが熱中する理由

正しい決断を下すための「心幹」を持つ／他者への共感性を高めながら自分を保つ／真のリーダーシップとは「竹のような心」／ストレスに左右されない「レジリエンス」を養う／無理をしない働き方が最大の効率を生む

206

② 仕事のパフォーマンスを高める10の効能

脳は変えられる／

- ① 集中力・注意力の強化／
- ② 脳を休息させる／
- ③ 判断力が上がる／
- ④ ストレス耐性の向上／
- ⑤ リラクゼーション効果・快眠の誘導／
- ⑥ アクティベーション効果・やる気を引き出す／
- ⑦ クリエイティビティの増大／
- ⑧ 対人関係を改善する／
- ⑨ リーダーシップ・チーム力の向上／
- ⑩ 脳科学的治療効果…うつ・ADHD／

218

第4章 マインドフルネスは生き方を変える

① エネルギー負債を溜めない生き方

ハードワーカーが陥りがちなマニック・デیفェンス／立ち止まる勇気／
自分に休息を与える／時間への価値観が変わる

234

② 自利から利他へ

自分の幸福に立ち返る／自利がないと利他はない／
よりよい対人関係をもたらす「慈悲の瞑想」

247

③ マインドフルネスは組織を変える

ストレスに振り回されない「穏やかで動じない人」へ／
マインドフルネスは伝播する／マインドフルネスを伝えていく

256

あとがき

265

リトリートのご紹介

268

参考文献

270