

【マインドフルネスについて】

ここでは、脳を健全に保つ方法として、世界的に非常に注目されている『マインドフルネス』について記述してまいります。

まず大前提として、わたし達が目標を実現させるためには、その実現のために努力が必要です。そしてそのことに対して時間を惜しまずに注いでいかなければなりません。つまり、やるべきことにいかに集中するかが重要となります。

わたし達が集中を阻害される原因は脳科学の視点からだと、それほど複雑ではありません。大きく3つに分けることができます。

1, 負の感情 2, 短期欲求 3, 雑念 の3つです。

さて、ここでは、3つ目の「雑念」について扱います。

雑念で目の前のことに集中できない状態を脳科学では「マインドワンダリング」と言います。この状態は、ストレス、落ちこみ、不安、イライラなどを引き起こします。

また「メンタライジングネットワーク」と言っ
て、他者の気持ちを考えるときに活動する脳の領
野が「マインドワンダリング」の状態の時とほぼ
一致しています。（内側前頭前野・上側頭溝・側
頭頭頂結合部など）

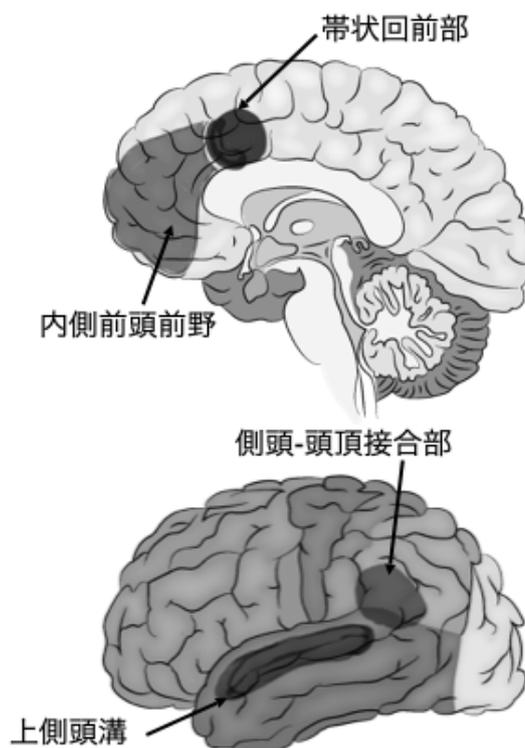
メンタライジングネットワークは、他者の気持ちを
考える時に活動する領野と言いましたが、相手
がどう思っているのかが気になってしまっている
という類いの思考です。つまり、心配しているで
す。

例えば、「あの人はなんであんなことをしたんだ
ろう」「あの人に何をプレゼントしたら喜んでく
れるだろうか…分からない…」と言った思考です
ね。

この、メンタライジングネットワークの活動と、
デフォルトモードネットワークの活動が、ほぼ一致しているのです。

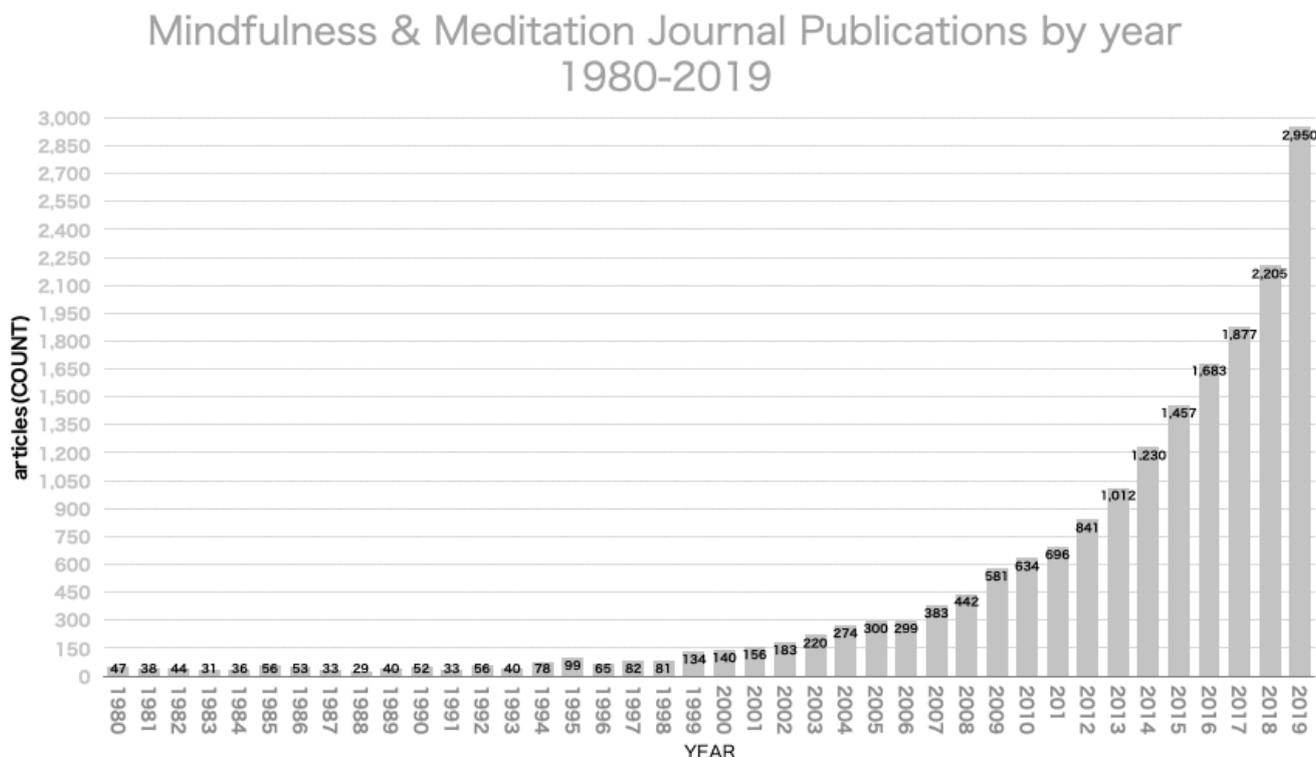
つまり、マインドワンダリング ≡ メンタライジングネットワーク ≡ デフォルトモード
ネットワークという図式です。

この状態だと、雑念ばかりが頭に浮かんでしまうのです。そして、目の前のやるべき事に
集中できなくなってしまうのです。



世界中の脳科学者が、こういった状態には「マインドフルネス」が有効であると提唱しています。

以下は、1980年から2019年までの、マインドフルネスと瞑想に関する世界中での論文や記事の数です。



2000年代前半から今日に至るまで、マインドフルネスと瞑想に関する論文や記事の数は、指数関数的に増えているのが分かります。

つまり、全世界の科学者達が、マインドフルネスについて研究し、発表しているということなのですが、それだけ関心が持たれているということと、それだけ効果的であるということがお分かり頂けると思います。

マインドフルネス (Mindfulness) の言葉の意味として、「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること」といった説明がされています。マインドフルネスの土台は、仏教思想であり、仏教的な瞑想から来ています。

上記の精神状態を、瞑想を行うことで創り出そうとするのがマインドフルネス瞑想です。マインドフルネス瞑想は、マサチューセッツ大学医学大学院教授・同大マインドフルネスセンターの創設所長であるジョン・カバット・ジン (Jon Kabat-Zinn, 1944年6月5日-) によって、医療界を始め、世界の様々なところで広がっていきます。彼は、人々のストレス、悩み事、痛み、病気に対応する手助けとして、マインドフルネス瞑想を教えました。彼は、国際観音禅院の崇山行願 (スンサン・ヘンウォン) から禅を習い、同氏は善の師であると言っています。その後、ケンブリッジ禅センターの創設メンバーとなり、仏教の指導者に修行法と教理を学び、それを西洋科学と統合させました。

脳大成理論 2-6

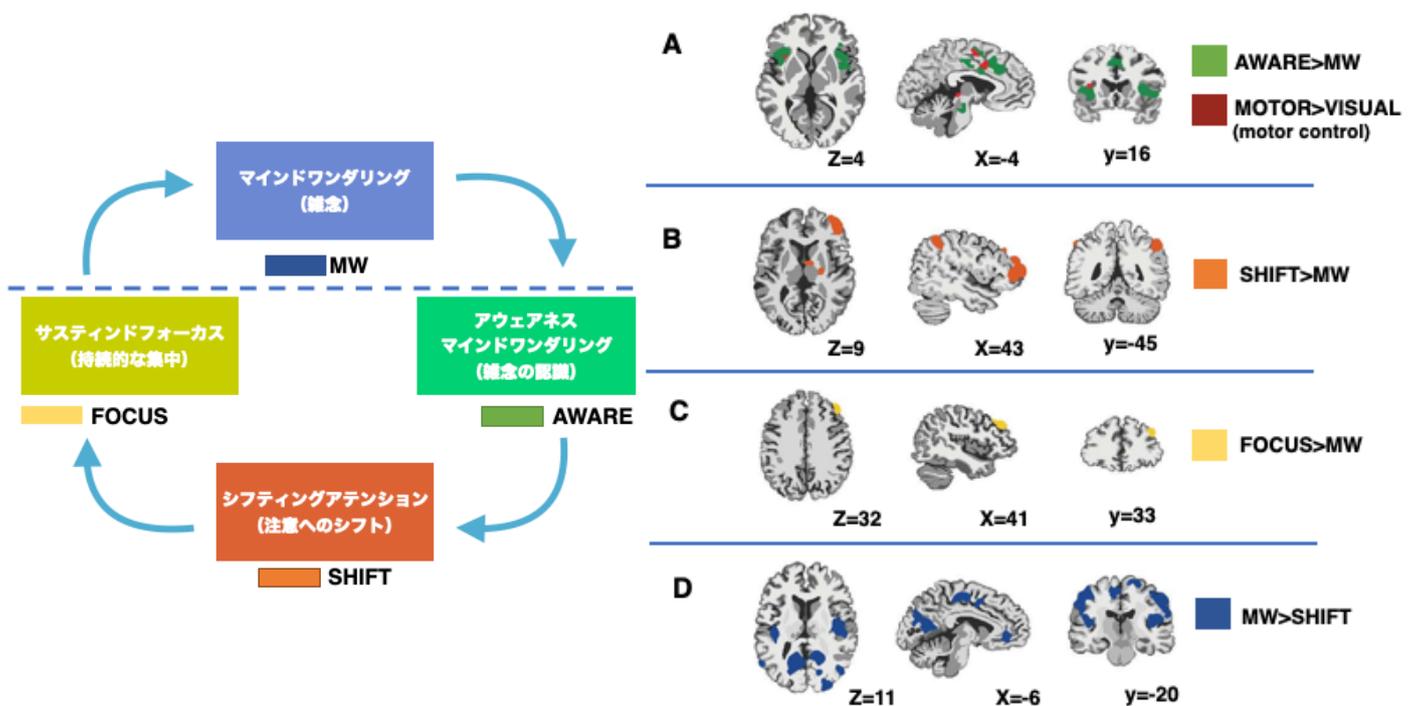
ジョン・カバッド・ジンによるマインドフルネスの定義は、「意図的に今この瞬間に、価値判断をすることなく注意を向けること」としています。

マインドフルネス瞑想は以下のような効果が認められています。

- ・免疫機能、睡眠の質、幸福感、集中力と記憶力、身体パフォーマンスなどが向上する。
- ・ストレス、落ちこみ、不安、イライラが減少する。

さらにマインドフルネス瞑想をしている時の脳の活動も明確になっています。

マインドワンダリングの最中は、デフォルトモードネットワークが活動しており、集中している時は、前頭前野の活動が活発になっています。



つまり、リラックスしている状態とは、集中状態の1つであることが分かります。一言に集中といっても、意味している範囲は非常に広いのです。リラックスに焦点を当てるなら、リラックスとは、「今この瞬間に意識を傾けている状態」なのです。

基本的に、自己嫌悪・辛い・後悔・精神的負担・不安・心配などは、過去や未来の事を考えることによって起こります。時に必要ですが、こういった精神状態を長期的に抱えすぎると、精神的トラブルを引き起こします。

ですので、マインドフルネス瞑想を行い、今この瞬間に意図的に意識を傾けて、良好な精神状態を創り出そうという狙いです。上記の図のように、マインドフルネスを行う事で、デフォルトモードネットワークの働きを弱める事ができるのです。

脳大成理論 2-6

「今、この瞬間に意識を傾ける。」と聞くと、捉え方によっては、特別な事のように聞こえがちですが、決してそうではありません。わたし達には、日常生活の中で今この瞬間に意識を傾ける状態が度々起こっています。

風が頬にそよいだ時に、「風が気持ち良いなー」と感じている時、花や木、自然の景色を見て、「綺麗だなー」と思っている時、美味しい食べ物を食べて、「これ、美味しいなー」と思っている時、こういった時などは、まさに今この瞬間に意識を向けています。

ですので、決して特別な事ではありません。ですが、現代社会では、雑念にとらわれることが思いのほか多く、この事によって、精神的な疲労を創り出してしまっています。

マインドフルネス瞑想は、脳科学で証明された脳にとって、心にとって、極めて効果的な方法です。ぜひ、日常生活でマインドフルネス瞑想を取り入れて、良好で健全な精神状態を創り出しましょう。

マインドフルネスとは、シンプルに言うと「静かに呼吸に意識を傾ける」といことですがまず最初に、マインドフルネスを行う上でのポイントを説明します。

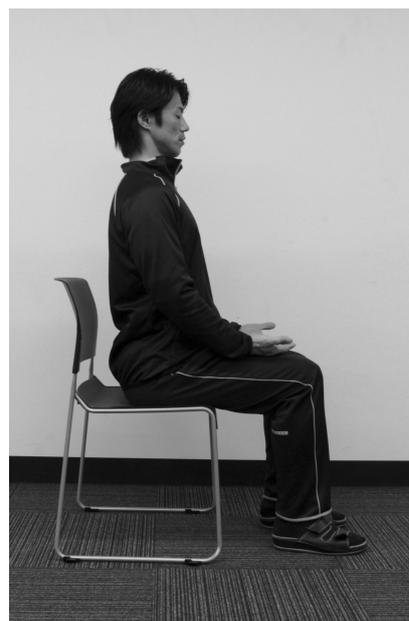
まず【姿勢について】です。

マインドフルネスは椅子または床に座って行います。座り方に特に決まりはありません。

椅子に腰掛けてでも、床にあぐらをかいてでもOKです。ただし、深い呼吸をするために背筋が伸ばせる座り方をしましょう。

椅子に座るのであれば深くではなく、浅く座った方が背筋が伸ばしやすいです。

手の位置に決まりはありませんが、手が気になってしまいますので、座って行う場合は手のひらを上にして太ももに置くのが最も自然です。あごは少し引いた状態が自然です。あごを上げてしまうと首に意識が向いてしまうので、カタチで言うと首はまっすぐの状態であることが望ましいです。



続いて、肩に一旦力を入れて、そのまま肩の力をストンと抜きます。これで、余計な肩の力が抜けます。目は閉じるか、半目にしましょう。ゆっくりと自然なペースで呼吸をし、意識をただ呼吸だけに向けます。

続いて【呼吸について】です。

呼吸の仕方ですが、吸う息は鼻から、吐く息は口からです。基本的には、腹式呼吸で行います。腹式呼吸とは、息を吸うときにお腹を膨らませ、息を吐くときにお腹を萎ませる呼吸です。難しい場合は無理に腹式呼吸をしようとしなくても良いので、自然な呼吸を心がけましょう。自然なペースで細く長く呼吸をしましょう。

脳大成理論 2-6

次に【呼吸の意識の仕方】についてです。

呼吸に意識を傾けるのが絶対的なポイントですが、呼吸が鼻から入る時に、鼻先や鼻の中、お腹の動きなどに意識を向けましょう。息を吐く時に、唇や、口の中に意識を向けましょう。吸う時と吐く時の温度の違いや、空気が体に入ってくる時の感覚、出ていく時の感覚を感じる事に意識を傾けてください。途中、頭に何か他の感覚や考え方が浮かんだり、湧いてきても、気にせずそっと意識を呼吸に戻します。

最初は、意識が散ってしまったり、雑念が浮かんだら「呼吸に意識を傾ける」と心の中、頭の中で言葉にしましょう。すると呼吸に意識を向けやすくなります。意識が散ったら「呼吸に意識を傾ける」と心の中、頭の中で言葉にする、ということを繰り返しましょう。

タイマーなどを事前にセットしておくことをオススメします。タイマーでセットした時間が経過したら、しずかに「よし」と言葉にして目を開けてください。目を開けた時に微笑を意識しましょう。

最後に、マインドフルネスを【行う場所】についてです。

基本的にはどこでも構いませんが、最初はリラックスしやすい場所・人の声や物音などの騒音が少ない、気が散りにくい場所で行いましょう。慣れてくると、車や電車の中などでもできるようになってきます。

マインドフルネスを行うタイミングとして「活動を切り替える時」がオススメです。朝起きて、さあこれから活動を始めるという時、夜寝る前、勉強を始める時、別の作業に移る時、スポーツなどの練習を始める時、試合前、などです。

多くのプロスポーツ選手や世界で活躍しているビジネスマンも実際にマインドフルネスを毎日の生活に取り入れています。朝行うのであれば、心のウォーミングアップとなり、穏やかな一日をスタートできます。夜行うのであれば、心のクーリングダウンとなり、穏やかに一日を終えることができます。

一番短くて3分、できれば5分、もっと長くやれるという人は10分で時間を設定してやりましょう。続けていけば、マインドフルネス瞑想をやる前との自分に違いを実感できることと思います。

瞑想には様々なモノがありますが、マインドフルネス瞑想は、誰しものが気軽に取り入れることができ、なおかつ効果も証明されていますので、まずは、健全な精神を創り出すためにマインドフルネス瞑想を生活に取り入れてみましょう。

脳のメカニズムを正しく理解することで、正しい方法を見いだす事ができます。考え方も方法も、何かにかたよらず、誰もが受け容れられるような普遍的な方法を模索していきたいものです。