

明！収入・人間力が上がる！

う

ルネスCD

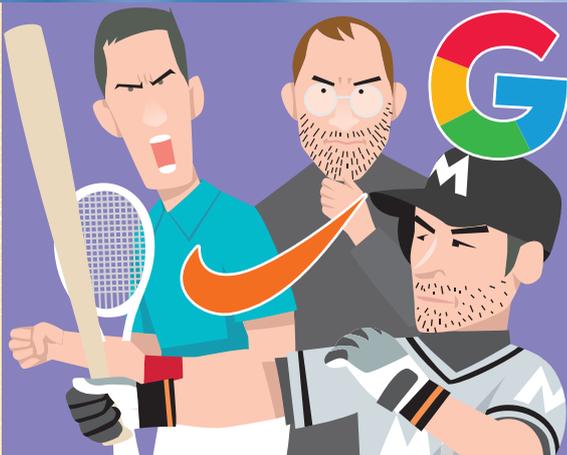


NHKスペシャルの特集「キラーストレス」で、最も効果的なストレス対策法として紹介されたマインドフルネス。一流アスリート、名経営者、アーティストら、多くの成功者が実践し、結果を出してきました。最新脳科学によって、その有効性が実証されている珠玉の手法を、聴くだけで実践できるCDとともにご紹介します。

NHKで大評判!

脳科学が効果を証

脳と心か凍整 マインドブ



ジョコビッチ、
スティーブ・ジョブズ、
イチロー、グーグル、
ナイキ……
成功者や著名企業が
こぞって実践!

解説

人見 ルミ

マインドフルネス・ファシリテーター
株式会社サンカラ 代表取締役



ひとみ るみ

TBS ニュースレポーター、テレビ東京お天気キャスターを経て報道ディレクターに。29歳で単身インドに渡航しマインドフルネスのエッセンスを学ぶ。帰国後、医療関連企業を経て(株)船井メディアの情報発信誌『Just』の編集長に就任。事業を成功に導き、常務取締役就任。その後、多くの人の仕事・家庭・人間関係をマインドフルネス・トレーニングでイキイキと変えていく方法を伝えていく(株)サンカラを設立し代表取締役に就任する。OL、主婦、経営者、芸能人のプライベートレッスンを提供する一方、IT企業・人材育成企業・会計コンサルティング企業等に研修を提供し、社員のストレス軽減やパフォーマンスを高め、対人関係の改善や組織の生産性向上に貢献している。近著「心を整えるマインドフルネス CDブック」(あさ出版)がベストセラーに。

ホームページ <http://www.sankara-jp.com/>

Facebook ページ <https://www.facebook.com/hitomirumi>



悩み・不安・ストレスが消える！ 脳機能を高め人生の成功を呼ぶ マインドフルネス

簡単で最も効果的な ストレス対策法

NHKスペシャルで2夜にわたって放送された特集「キラーストレス」。ストレスが、どれほど人の心身を蝕むのかという内容で、大きな反響を呼びました。その中で、最も効果的なストレス対策法として紹介されたのがマインドフルネスです。

マインドフルネスとは、「今、この瞬間」に意識を向けることで悩みや不安、怒りによるストレスを取り去り、心身を根本からスッキリさせるための簡単なトレーニングです。

手法としては、古くから伝わる「瞑想」が使われます。かつては、瞑想というと宗教的なイメージでした。しかし、2000年頃からチベットのダライ・ラマ法王が多くの科学者や医師に協力を提言。瞑想を習慣とする僧侶たちも協力して、瞑想が脳にもたらす変化についての研究が始められました。

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創設所長のジョン・カバット・ジ

ン博士の研究によると、マインドフルネスを8週間実践した被験者は、大脳皮質の厚さが増しました。また、ハーバード大学准教授のサラ・ラザー博士らの研究では、瞑想の熟練者は、そうでない人に比べて前頭皮質と島皮質の体積が大きいという結果が出ています。これらは、マインドフルネスが脳そのものを変え、機能を高めることを示しています。

このほかの研究からも、マインドフルネスにストレス耐性や集中力、記憶力、免疫力などを向上させる効果があることが認められました。

そんな背景もあり、アメリカでは、グーグルを皮切りに、フェイスブックやツイッター、ナイキ、ゴールドマンサックスなどの大企業や銀行、さらにはペンタゴンなどの政府機関でも、こぞってマインドフルネスを取り入れ始めました。そして実際に、仕事のパフォーマンスが向上したという結果が出ているのです。

さらにはジョコビッチ、イチロイ、ステイブ・ジョブズ、ビル・ゲイツ、レディガガラ、一流のアスリート、経営者、アーティストが実

践し、結果を出してきたことがわかっています。

短時間のトレーニングで 幸せな人生に導かれる

私はここ数年、さまざまな企業の依頼を受けて、マインドフルネスの社員研修を行っています。受講者の皆さまからは「ストレスが減り、仕事への意欲が湧いた」「肩こりがえ、人間関係が好転した」「肩こりが減った」「自然にやせられた」といった喜びの声をいただいています。

私たちは日常生活において、複雑な人間関係に囲まれ、イライラや不安にさいなまれています。そして誰にも相談できず、解消できないまま、毎日引きずって生きています。

わずかな時間のトレーニングで、そうした状況を一変させるのがマインドフルネスです。心身がパワフルになって人間関係が改善し、発想力も高まります。結果として仕事力が高まってお金の巡りもよくなり、幸福な人生がもたらされるのです。やり方は、驚くほど簡単。早速、いっしょに初めてみましょう。

マインドフルネス ってなに？

マインドフルネスは、頭の中の雑念に対して判断や評価をせず、呼吸に集中することによって、心をすっきりとフラットな状態にするためのトレーニングです。
※マインドフル(mindful) = 直訳すると「注意深い」。「心が注意深く穏やかな」という意味。



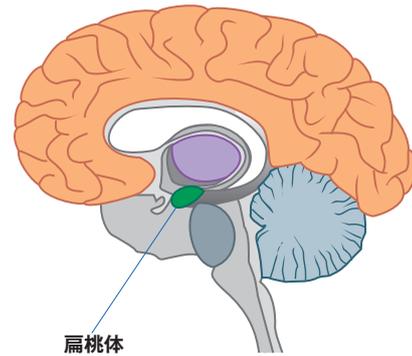
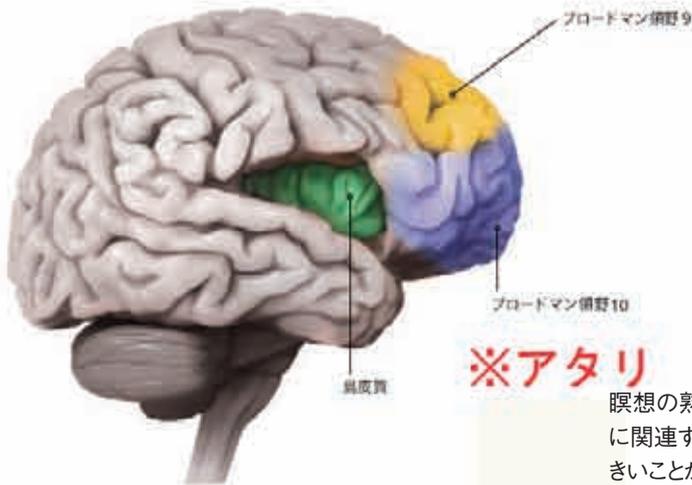
呼吸に集中すると心がすっきりフラットに！人間関係が好転して仕事力も健康力もアップ！



マインドフルネスで
心を整える

モヤモヤ・イライラ・怒り・悲しみ・不安などの雑念で頭がいっぱい。日々うまくいかない

マインドフルネスで脳の部位が大きくなり高機能化する！



瞑想の熟練者の脳を調べた結果、一般人に比べて注意や感覚処理に関連する脳領域である島皮質、ブロードマン領野9、10の体積が大きかった。また、瞑想の最中に脳で起きることを脳画像で観察したところ、瞑想の熟練者は、島皮質や扁桃体など、不安に関連する脳領域の活動が低下したという

参照：『日経サイエンス』2015年1月号（日経サイエンス社）

マインドフルネスの劇的な効果

- ・心がすっきりする
- ・自信が身につく
- ・決断が早くなる
- ・ムダな悩みがなくなる
- ・心身が
- ・発想力・想像力が高まる
- ・感情に
- ・パワフルになる
- ・思いやりの
- ・振り回されない
- ・ダイエットできる
- ・気持ちが生まれる

仕事・お金・人間関係が大好転！ 人生の成功につながる！

今すぐ使える！ マインドフルネスのすごい効果を 簡単に体感できる3つの方法

自己認知と呼吸で
感情が穏やかになる

それでは、マインドフルネスの効果をすぐに実感できる3つの方法をお伝えします。早速試してみてください。心が整い、ストレスが軽減されていくのがわかるはずです。

この3つの方法には、マインドフルネスを実践するうえでの根幹となる要素が含まれています。

1つは自己認知です。自分の行動や感覚、思考を注意深く認識すること。歩く、食べる、顔を洗うなど、日頃無意識に行っていること一つ一つに改めて注意深く向き合い、静かに味わいます。これによって、自分の感情の動きがはっきりと自覚できるようになります。

もう1つは、呼吸です。穏やかでいながら注意深く呼吸して、呼吸の出入りに意識を集中させます。これだけで、感情が穏やかになります。

これらによって、自分の感情に翻弄されることなく、穏やかな心で適切な判断をしていくことがマインドフルネスのポイントとなります。

① ゆっくりと水を飲んでみます。

水を飲むときに、改めて意識的に注意深く自分を観察する機会は少ないもの。でも、マインドフルネスの心状態をつかむには有用です。

コップの水を口に含んでみてください。その瞬間から、水の間を観察します。舌の上に水がゆっくりと通って、喉のほうへ流れてゆき、その後、食道を通過して行く様子を感じ取りと感じてみてください。最後に、胃まで流れてゆく様子さえわ

かるようになってきます。

もう1杯、ゆっくりとトライしてみてください。さらに、水が細胞の隅々まで浸透してゆくような感覚も味わえるかもしれません。そのとき、あなたの意識はどうでしょうか？

水の動きに集中していくことで、自分自身が「今、ここにある」という感覚を得られるでしょう。「今、ここにある」ときに、人は後悔や未来の不安に意識が向かなくなるのです。



飲んだ水が舌、喉、食道を通過して胃に流れ、そして細胞の隅々にまで浸透していくさまを感じます

② ゆっくりと深い呼吸をします。

仕事でもプライベートでも、時間がなくて急いだり焦ったりした経験はありませんか？ そのときあなたは、無意識のうちに速くて浅い呼吸をして、イライラしたり、不安になつたりしていたはずですよ。

そんなときは、ゆっくりと深い呼吸をしてみてください。それだけでイライラや不安は消えていきます。

まずは、息をゆっくりと吐きながら呼吸に注意を払います。息を吐き

切ったら、ゆっくりと吸う息に注意を向けてみましょう。

長さのめやすとしては、息を吸うときには約7秒を、吐くときは、約10秒くらい数えましょう。併せて、吐くときには、体中からイライラや疲れが出ていくとイメージします。

これを5回ほど繰り返ししてみてください。呼吸だけに意識が集中していき、感情が穏やかになるのがわかるでしょう。

③ 大きな川をイメージします。

軽く目を閉じます。感情や思考が、次々と頭に浮かびますね。あなたは、大きな川のほとりに座って、次々と流れてくる感情や思考をただ観察している。そうイメージしてください。例えば、流れてくるたらい桶をイメージしてもいいでしょう。

感情や思考は「ただそこにある事実」。いつさいの判断をせず「私は今、これに怒っているんだ」「私は今これで落ち込んでいるんだ……と、

あくまで観察者になってください。

もし、観察者になりきれず、感情に乗ってしまつたことに気づいたら、再び呼吸の出入りに意識を戻します。これを繰り返ししましょう。

もし、感情に乗つたまま流されると、その先の滝壺に落ちます。そこはストレスのたまり場ですから、行かないように、川のほとりで感情や思考を眺め続けます。これによって、感情に振り回されなくなります。



急いだり焦ったりしているときは、ただゆっくりと深い呼吸をするだけで心がゆったりします



大きな川を流れてくる感情に乗らず、それらが流れて去るのをほとりからただ眺めます

心身がすっきりと整い 夢の実現が近づく! 脳と心が整う 「マインドフルネスCD」の使い方

繰り返し聴くと
心が安定していく

このCDは、聴くだけでマインドフルネスの基本が身につくとき、心身に好影響が出るように制作しました。できれば毎日、余裕のある時間帯に聴いてみてください。あなたの心にイライラや焦りがあるようなら、特に効果を実感しやすいでしょう。

聴くときにはリラククスして、多少の雑念が湧いても気にせず、ナレーションに従ってみてください。まずは聴き終わって、イライラや焦る気持ちが薄らいで、ホッとできればそれで十分です。繰り返しすれば、心がますます安定していくのがわかるでしょう。

お勧めは、慣れるまでトラック①と②を繰り返し聴くことです。だんだんと呼吸法や簡単な瞑想に慣れてきますから、その後にトラック③を聴くといいでしょう。

どうしてもCDに集中できないかた、眠れないような状態のかたは、真っ先にトラック④だけを聞いて、まずはよい睡眠を取ってください。

CDを聴くときの注意点

- ◎できるかぎり静かで心地のよい環境で聴きましょう。アロマをたくのもよいでしょう。
- ◎聴く時刻に決まりはありません。
- ◎聴くときの衣服は体を締めつけないものに。化繊よりは綿やシルク製がいいでしょう。
- ◎聴くときの姿勢については、ナレーションに従ってください。
- ◎スピーカーで聴いても、ヘッドホンで聴いてもかまいません。
- ◎聴きながら寝ても問題ありませんが、運転中など、寝ては困る状況では聴かないください。また、飲酒後は聴くのを避けてください。
- ◎疲れすぎているとき、睡眠不足のときは、トラック④だけを聴いて、睡眠を取りましょう。

<マインドフルネスを实践してみたい方へ>

マインドフルネスの实践レッスンが2016年10月に、東京青山にて行われます。初めての方でも楽しく十分に学べます。詳しくは下記ホームページをご覧ください。また、11月3日(文化の日)には、イベント「マインドフルネス2.0」が開催。人見ルミ、平本あきお、宮崎ますみ、吉田昌生。今話題の達人から、マインドフルネスの真髄を直接学べるエキサイティングなイベントです。同じく下記ホームページをご覧ください。

- ホームページ: <http://www.sankara-jp.com> (株) サンカラ
- メールアドレス: info@sankara-jp.com

CDのメリット

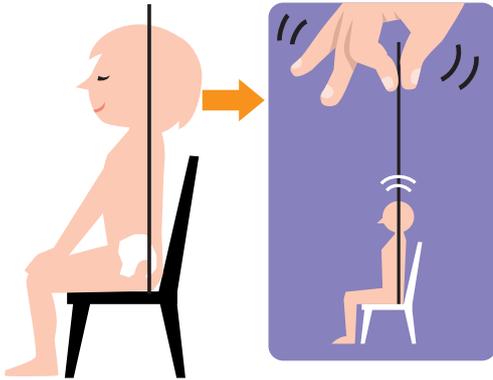
- ◎聴き流すだけでも心身がすっきりします。
- ◎ナレーションに従うだけでマインドフルネスが身につく、さまざまな心身への好影響(9ページ参照)が得られます。
- ◎夢を実現できる成功マインドになります。



- ナレーション: 人見ルミ ●ミックス・マスタリング:
- 楽曲/トラック① "A Touch Of Zen" トラック② "Crystal Waters" トラック③ "Deep Serenity" → <http://www.purple-planet.com>

トラック①～③を 聴くときの姿勢

イスに座るのが楽な方



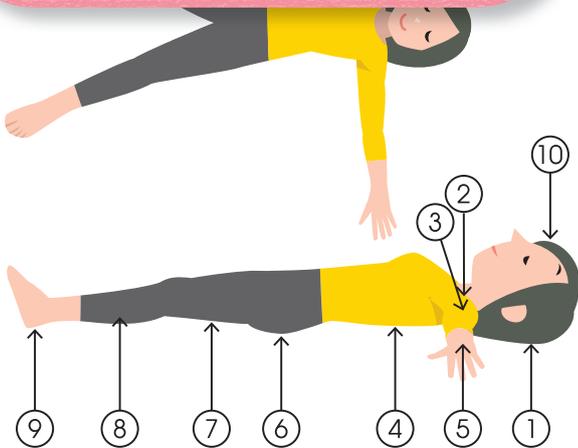
深く腰掛けてから腰骨を立てて、尾てい骨から頭のてっぺんまでが一つの道でつながっているように、背骨をまっすぐにして座ります。頭のてっぺんが天から糸ですっと引っ張られているようにイメージしましょう

座禅を組むのが楽な方



お尻の下に小さい座布団かクッションを入れて腰骨が立つように座り、背中をまっすぐにします。頭のてっぺんが天から引っ張られているようにイメージします

トラック④ 自律訓練法の行い方



ベッドの上にあおむけで大の字になり、CDのナレーションに従って①～⑩の順番で意識を移していきます

収録4トラックの内容

(計 32 : 27)

トラック①

呼吸に集中しましょう

(6:05)

マインドフルネスの基本となる呼吸法をマスターするトラックです。聴くときにはイスに座るか、クッションなどを敷いて座禅を組んでください。あとは、リラックスした気持ちで軽く目を閉じ、ナレーションに従って、呼吸だけに意識を集中させていきます。短時間で心身がスッキリとしますので、トラック②と併せて、繰り返し聴いてみることをお勧めします。

トラック②

雑念を流していきましょう

(8:35)

実際にマインドフルネス瞑想に入ります。トラック①と同じ姿勢で、呼吸に集中した状態から始まります。しばらくすると、呼吸に集中していた意識が別のことを考えていることに気づきます。それを雑念だと追いやらず、再び呼吸に意識を戻します。続いて、川のほとりに座って、流れていく思考や感情をただ眺め続けるイメージをします。

トラック③

夢実現をイメージしましょう

(7:11)

マインドフルネスを活用して夢を実現させるトラックです。1年後の未来に自分自身をワープさせて、自分がどんな夢を実現しているかをイメージします。そのとき自分がどこにいるのか、誰といるのか、なにを着ているのか……など、できるだけ具体的にイメージを膨らませることで、より実現が近づきます。トラック①と②に慣れてから聴いてみてください。慣れた後はトラック①～③を通して聴くのもいいでしょう。

トラック④

疲れと雑念を外す自律訓練法

(10:36)

自律訓練法のトラックです。自律訓練法とは、ドイツの精神科医J. H. シュルツが開発した安全な誘導法で、全身の疲れを取り、心身をリラックスさせる効果があります。仕事で疲れ切っている場合や、雑念だらけでトラック①を聴いても集中できないときには、まずはこれを聴いて良質な睡眠を取ってください。このほか、瞑想の準備として聴くのもお勧めです。聴くときは、布団やベッドにあおむけになります。

感情が揺れてもこれで安心! マインドフルネスを 日々の生活に生かす状況別テクニック

自分にネガティブ感情がわいたら 風船をイメージして空へ飛ばそう

ネガティブな感情は
どんどん蓄積される

私たちはしばしば、悲しみや不安など、ネガティブな感情を抱えます。ですが普通は、自分がどんな感情を抱えているのかをはっきりとは

認識できていません。

むしろ、抱えている感情を見ないようにして、お酒を飲んだり、テレビを見たりして、忘れたように振舞いがちです。つまり、自身の中にある嫌な感情にフタをしてしまうわけです。フタをされた感情は、赤ワ

風船飛ばし



ネガティブな感情をしっかりと俯瞰したら、空へと飛ばします

インの澱のように、心の奥底に沈殿物として蓄積していきます。

そして、ふとした拍子に心が揺らされると、溜まっていた澱が、爆発するように外へ噴出してしまいます。日頃穏やかな人が、突然激しい怒りを爆発させるケースです。

ネガティブ感情を 1つ1つ空に飛ばす

もし、ネガティブな感情が心にあることを感じたら、それがどんな種類の感情なのかを言葉にしてみます。例えば「不安」「恐れ」「苦しい」「イライラ」なら、それらの感情を名前にして、風船に言葉を貼り付けます。そして、自分がその風船を持っている様子を眺めてください。

しっかりと認識できたら、風船を1つひとつ、空へと飛ばしましょう。風船は遠くの空へ向かって小さくなっていきます。無意識に放っておくのではなく、事実をありのままに認識して、その上で感情と距離を置くこと。これで、ネガティブ感情を心に蓄積させずに、素早く理想的な状態へと戻ることができます。

奇跡の90秒ルール



例えば子どもにカッとして手を上げそうになったら、
まずはその場を離れましょう



ゆっくり深呼吸したり飲み物を飲んだりしながら90
秒を待ちます

誰かにカッとしたときは 90秒間だけやり過ごせば 怒りは消えてなくなる

ネガティブな感情は
どんどん蓄積される

私たちは常に、他者とコミュニケーションを取りながら生きています。長い人生の中では、どんな人でもイラッとしたり、カッとしたりす

る瞬間があるものです。そんなとき、相手に対して感情のままに怒りを爆発させたり、きつい一言を発してしまったりして、後悔した経験はありませんか？結果として事なきを得ればいいのですが、場合によっては取り返しの

90秒間やり過ごせば
怒りは去って行く

ハーバード大学医学部で脳の研究を行っているジル・ボルト・テイラ

つかないことにもなりかねません。人間関係にヒビが入るどころか、その人との縁が途切れてしまうこともありえるのです。互いに信頼の置ける人間関係を構築するには、一時の感情にとらわれない、上手な怒りのコントロールが必要です。

1博士は、自身の研究に基づいて、奇跡の90秒ルールというものを提唱しています。

人がカッとする時、脳からコルチゾール、ノルアドレナリンといった怒りの化学物質が血中に放出され、体内に満ちます。ですが実はこの物質、90秒以内に自然に血中からなくなってしまうのだそうです。

なので、90秒が経過してもまだ腹を立て続けているなら、あなたがあえて怒ることを選択していることとなります。逆に言うと、この90秒間さえやり過ごせば、自分で感情をコントロールし、怒りを収めることができるのです。

パートナーや子ども、職場の人にカッとしてしまったら、すぐに言葉で切り返したり、きつい言葉でメールを返信したりなど反応せず、まずはその場から離れ、相手と距離を取ります。ゆっくり深呼吸をしたり、飲み物で一息ついたりして、90秒が経過した後に次のアクションを起こしてください。これが、一時の感情にとらわれずによりよい行動を選択するための、奇跡の90秒です。

発想力アップ瞑想



川のほとりで、流れてくる雑念と雑念の「間」をただぼんやりと眺めています



あるとき、メッセージやサインがフラッシュ的に現れます。驚くようなヒントになるかも

光るアイデアがほしいときは 雑念と雑念の「間」を眺める フラッシュ的に現れてくる

雑念と雑念の「間」を ぼんやり眺めてみる

マインドフルネスを始めると、さまざまな雑念がどんどん川（自分の心）を流れてきますが、慣れてくると、それらが流れてくる間隔が空い

て「間」が出てきます。この「間」を生かすのが、マインドフルネスで発想力を上げるコツです。

軽く目を閉じて、ゆっくりと呼吸をします。もし雑念が湧いてきても、それらに対していつさいよい、悪いなどの判断をせずにそのまま流し、

その「間」をただぼんやりと眺めているようにします。雑念と雑念の合間に、ある瞬間、ふと何かが思い浮かぶかもしれません。それもまた、雑念として流していきます。

するとあるとき、まるで自分の言葉ではないようなメッセージや、降ってわいたかのようなサインにハッと気づくことがあります。

現れる形はさまざまです。なにかの図形だったり、どこかの景色だったり、数字だったりしますが、そん

なことがあったら、いったん瞑想状態から出て、メモなどに書き留めておくことをお勧めします。

というのも、実はそこから、驚くようなヒントや発想が得られることがあるからです。大きなビジネスのアイデアが得られたり、解けなかった数式が解けたり、落とし物を落とした場所がわかったりするので。

フロー状態のときに アイデアが降りてくる

こうしたことが起こるのは、マインドフルネスが心理学でいうフロー状態を作り出すからです。

フロー状態とは、リラックスしながらも、なにかに没頭している状態のこと。脳は深く休んでいますが、別の脳の部位は活性化して、あらゆることを計算したり、創造したりしています。それがフラッシュ的な気づきにつながるのです。

慣れてくると、バスや電車の中で数分間を利用して、この状態に入れるようになります。くれぐれも一瞬のサインを逃さずに、そしてメモを残すのを忘れないでください。

「今、ここ」を生きる



過去のいやな出来事や将来への不安に心がいっぱいだとどんどん辛くなります



「今、ここ」をたいせつに生きるとき、そこには後悔も不安もありません

そのときには苦しい出来事、災難があつたとしても、必然、必要だつたと思えるように必死に行動していけば、必ず明るい未来が拓かれます。ですから、安心してください。

人生とはまさに「今、ここ」の連続です。過去や未来に心を揺らすのではなく、目の前の「今、ここ」をたいせつに生きることが、マインドフルネスの真髄です。そして、そうすれば道は自ずと拓けるのです。

過去や未来が気になるときは

自分の目の前にある

「今、ここ」にフォーカスする

私たちは過去や未来のことばかり考えがち

水を飲んだとき、水の動きに集中すると自分自身が「今、ここにある」という感覚を得られるという話をしました(10ページ参照)。これは、マ

インドフルネスの根幹です。

「今、ここにある」とき、人は過去や未来に意識が向かなくなり、それが平安な心の状態を生むのです

が、私たちはまったく逆に、「あのとき、ああしていれば」「もし、こうなったらどうしよう」と、過去や未来

ばかり考えて過ごしがちです。

あなたも、過去に人から受けた心ない言葉や、失敗の記憶をずっと抱えこんでいませんか？ あるいは、老親や勤め先の今後、自らの老後などに怯えていないでしょうか？

「今、ここ」をたいせつに 生きれば道は拓ける

マインドフルネスを活用すれば、そうした後悔や不安は徐々に消えていくはず。それでも思考が過去

や未来に移ろうときには、次の2つの言葉を思い出してください。

- ① 「過去オール善」
- ② 「必然、必要、ベスト」

これらは、私の恩師である故・船井幸雄氏の言葉です。

①は、過去に起きたことはすべて善なのだということ。過去の出来事があつたからこそ、今の自分がある。悲しいこともつらいことも、すべて意味があつたということです。

②は、①とも共通していますが、この世の中で起きることは、すべてが必然であり、必要である。そのように捉えることが最善の未来につながるということです。

特別対談

マインドフルネスは 心のキャパシティを広げ 思いやりを紡ぐ必須ツール

水が一つひとつの細胞にしみわたる感覚がわかれば、自分の体ときちんと向き合えています。(人見)



9年連続ホテルの顧客満足度1位に輝くザ・リッツ・カールトンの日本支社を率いた高野登さん。「おもてなし経営の第一人者」として講演・セミナーに引張りだこの高野登さんは現在、東京と長野にベースを持って活動。マインドフルネスにも深い造詣をお持ちです。そこで今回、ご友人でもある人見ルミ先生と、マインドフルネスについて語り合っていました。

たかの のぼる
前リッツ・カールトン日本支社長、人とホスピタリティ研究所所長。プリンスホテルスクール卒業後、渡米。数々の名門ホテルでマネジメントを経験し、1994年にリッツ・カールトン日本支社長に就任。現在は故郷の信州と東京をベースに日本各地で人材、組織、地域づくりのサポートを行う。ホスピタリティやリーダーシップに関する著書多数。

マインドフルネスの瞑想は、「木を見ずに山を見る」習慣を身につけることですね。(高野)

マインドフルな思いは「瞬ですべての人に伝わる」

高野登(以下、高野) 実は僕、アメリカ時代に、リッツカールトン・アトランタ本社のリーダー研修で、マインドフルネスを学んでいるんです。もう25年前ですね。

そのときの先生は、世界各地から研修に来たトップリーダー60人を集めて、全員の手を、順につながせました。先生が発端になり、体感できない微弱な電流が流れ、最後の人が電球に手を置くと、ポツと灯ります。理論的にわかることですが、実際にその現象を目の当たりにすると、無邪気にみんな感動します。

マインドフルな思いは、一瞬にしてすべての人に伝導できることを、納得させてくれるのです。

ここにいる60人、そして全社員がみな同じ方向で、マインドフルなパワーを発揮すれば、可能性は無限大になるというわけです。これは、人見ルミ先生が行っている企業セミナーと通じるものがありますね。

人見ルミ(以下、人見) 私が行う企

業向けのマインドフルネス研修では、まず「あなたは今朝目覚めて、何のために会社に来たのですか?」と質問をします。

すると、8割の人が何かやり残した仕事に追われています。その原因を問うと、時間が足りないとか、自分のスピードが遅いと答えます。

実は、うまくいっていない原因はそれではないんです。ほんとうの原因を突きとめるため、自分の内側を探ってもらう瞑想をします。

すると、上司に期待に応えられず落ち込んでいる、同僚の言動がずつと気になっているなど、真の原因がじわじわと浮かんできます。

その事実と向き合い、よしあしで判断せず、こういうことがあったのねと、俯瞰し、流します(16ページ参照)。すると、具体的な解決策が見えてくるんです。

社会全体を俯瞰すると多様性が見えてくる

高野 そんなふうに、マインドフルになる日常の作法を、近頃の日本人は忘れていていると思います。

昔の大家族の朝食時は、仏壇、あるいは神棚に、お水と炊きたてのごはんを供えて、みんなで手を合わせてから「いただきます」でした。無意識に合掌してマインドフルな状態になり、日常をスタートさせていました。

このような繰り返しですが、精神の安定に功を奏していたと思います。そうした作法を日常的に行っている人は、自然に醸し出す品格が感じ取れますね。

ところが、近頃の家には仏壇も神棚もない。だから自然と、マインドフルネスを求めるのではないのでしょうか。

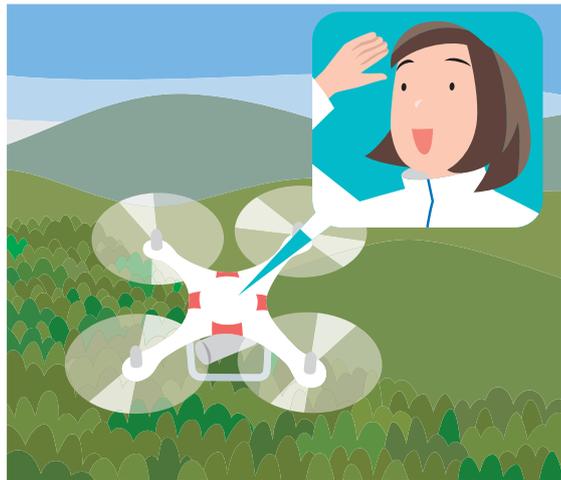
人見 そうですね。一日の始まりを大事にすると、よいリズム感が出てきます。朝一杯のお水を飲むにしても、マインドフルに飲む(00ページ参照)ことは、瞑想の1つです。「ありがとう」という感謝の念も生じてきます。

夜お酒を飲むときも、マインドフルに味わう。「五臓

六腑にしみわたる」という表現がありますが、まさにそのとおり。水にしてもお酒にしても、一つひとつの細胞にしみわたる感覚がわかります。それは、自分の身体とちゃんと向き合えていることになります。

高野 マインドフルネスの瞑想は、「木を見ずに山を見る」習慣を身につけることだと思います。

山に入ると、目の前の木はよく見えても、山の形は見えません。でも、例えばドローンを飛ばして視点をぐんと高くして見れば、山(社会)全体が見える。



マインドフルネスで視点を高めれば社会全体を見渡せる

そこには、多種多様な樹木が生きており、さまざまな起伏で山が形成されていることがよくわかります。いろんな人のコミュニティがあって、それぞれがそろって、こういう山がきているのだと。ダイバーシティ(人種・性別・学歴・職歴・価値感などの多様性)の共同体を、よく理解できるようにしましょう。

瞑想を行うことで、自分という限られたコミュニティに生きる人間が、別のコミュニティの視点からも自分や社会を見ることが出来ます。これはけつきよく、多様な可能性や成長の方法を学ぶために最適なツールなのだと、僕は思います。

人見 超ダイバーシティの大会社であるグーグルも、マインドフルネスの瞑想をツールと表現しています。多種多様な人種が世界中から集まっていますから、思いやりの気持ち、慈愛の精神を高めるために必須のツールなんです。

高野 瞑想は、心のキャパシティを無限に広げます。いがみ合う世界をなくすためにも、マインドフルネスを役立ててほしいですね。

マインドフルネスの健康や開運への効果を実感。社員向けの研修も大好評



テレンス・ネットワーク(株) 代表取締役社長 鷹石 恵充

よい感情は浮かび上がり
悪い感情は消えていく

私が経営する会社では、スマート

フォンや携帯電話、パソコン向けに占いを中心としたアプリやコンテンツを配信しています。あらゆる場所で楽しめる低価格の占いサービスによって幸せの種をまくという理念の下、幸い、創立25周年を迎えることができました。

私自身、占いを含めさまざまな開運法を試してきましたが、16年にわたって、毎日欠かさず2度行っているのが、20分間の瞑想です。

私はこれまでの経験から、瞑想Ⅱマインドフルネスには、心身への明

らかな好影響があり、開運にもつながると考えています。まずは、瞑想にそうした効果がある理由をご説明したいと思います。

ここに、ビール瓶があるとします。瓶の中には、水とアルコールを主としたさまざまな成分と炭酸ガスが、栓をしたことよって圧力がかかり、封じ込まれています。

この未開封のビール瓶の状態が、ふだんの私たちだとします。ねたみ、憎み、苦しみなどのネガティブな感情には栓をして、表に出ないようにストレスをかけています。

瞑想を行うのは、ビール瓶の栓を抜くようなものです。圧力(ストレス)を取り除くと、無数の泡が次々

と浮かび上がり、消えていきます。ビールの泡の1つひとつは、その人のいろいろな感情や思考です。

潜在意識の中に押し込んでいたポジティブな感情や考えは白い泡の膜として表面に浮かび上がり、ネガティブな感情や考えは泡がはじけて空中に消えていきます。つまり、瞑想は、よいことは浮かび上がらせ、悪いことは浄化するのです。

それから、日本人にとって、神社への参拝や、お祓い、祈祷といった神事は身近な存在ですが、これらの行為は、瞑想とつながっていると思います。ですから、私たち日本人には、マインドフルネスを受け入れやすい素地があるのでしょうか。

いつの間にか沈み込ませている邪気を、お祓いする。曇った過去の記憶を祓い、真理の光を周りに広げると言えます。それも、瞑想に近いつながる理由だとも思います。

シンクロニシティが頻発し不眠にも著効

毎日瞑想を行っていると、自分が必要とする人や出来事がタイミンングよく現れる「シンクロニシティ」が頻発します。

例えば、東京都心の駐車場は慢性的に満車が多く、間が悪いと空きを求めて界隈をグルグルと回ることもあります。でも、瞑想後の脳がクリアな状態していると、「満」の赤サインがいつもタイミンングよく「空」の緑サインに変わるので。

また、瞑想は不眠症にも効果がありました。私は学生の頃から30年間にわたって典型的な夜型人間で、専門医から「睡眠相後退症候群(体内時計のリズムの乱れによる睡眠障害)」と診断されました。しかし、寝る前の瞑想によって、寝つき



テレシス・ネットワーク社でのマインドフルネス研修の様子

マインドフルネス研修の感想 (受講後のアンケートから抜粋)

◎瞑想を体験して心を落ち着かせることができました。いつもは日常に追われている感が強かったのですが、自分の意識下で思っていることを引き出すことができました。これからも続けていきたいです。

◎呼吸を意識することのたいせつさ、何も考えないタイミングをつくるのが、楽にできるんだなと感じました。

◎ヨガ瞑想について、例えを交えながら体系的に教えていただき、旧来のヨガ+瞑想の概念をより高めた「マインドフルネス」としての新しいパッケージングを感じ、感激です。

◎目を閉じゆっくり呼吸することで、肩や背中のかみりがとれた。呼吸を深くすると、頭の中がクリアになる感じがします。

◎神様、仏様、宇宙の大いなるものと一体化する邪心のないクリーンな存在になれると再認識しました。

◎仕事のトラブルに見舞われていて、瞑想でそのことを振り返った。理不尽でめちゃくちゃになっていた精神が落ち着き、冷静になりました。

◎取り乱して突発的行動をしてしまうことがあり、それが私的にも公的にも失敗につながっていた。「自分の内側を観察する」練習ができてよかったです。

がよくなり、睡眠が深くなるのを実感できました。

さらに、瞑想は仕事にも好影響を与えています。社の主力メンバーの多くは、私が瞑想を習慣化した後に入社しているのですが、これは、瞑想によるよい気の流れ、潜在意識の

ネットワークがよい人材を引き寄せたということでしょう。

世間が従来型の携帯電話からスマートフォンに移行する時期に、業績が落ちたことがありましたが、おかげでその後復調し、業績は2倍に伸びました。社屋も赤坂に移転でき、

風水的に最高の場所にあります。

マインドフルネス研修で 好ましい結果が得られた

実は先日、瞑想のよさを知ってもらおうと、社員30名に人見ルミ先生のマインドフルネス研修を受講して

もらいました。左上は、受講したメンバーがアンケート用紙に記入した率直な感想ですが、よい結果が出ているのがわかります。そしてこれは、会社全体にきつとよい影響を及ぼすものと考えます。

というのも、瞑想のすごいところは、潜在意識とつながり、さらに超意識（意識のいちばん深いところ）ともつながることだからです。

この超意識において、すべての人間はつながっているといわれます。瞑想でよいイメージを持つと、超意識で連携し、他者にも自然と波及するのです。

実際、あるグループで3%の人が瞑想を行ってポジティブなイメージを持ったとき、同じグループの残り97%の人（瞑想を行っていない）にも自然に伝わり、グループ全体の方角性が一致するという研究データがあります。

今後、会社を経営していくうえでマインドフルネスをどのようになかせるか、さらに深く検証していきたいと考えています。

離婚と病気のどん底の日々から マインドフルネスで立ち直り 新しい生活で幸せを実感

東京都 47歳 看護師 佐伯由梨さん(仮名)

苦しい試練が津波のように 次々と押し寄せてきた

2年前の私は不幸続きで、人生のどん底にいました。夫と3人の子どもたちの別居に始まり、離婚に伴う裁判、そして離婚。急性胆嚢炎の緊急手術に、自律神経失調症。辛く苦しい試練が、津波のように次々と押し寄せてきました。看護師の仕事に打ち込むことで、なんとか絶望せずにいられた日々でした。

そんなある日、人見ルミ先生のマインドフルネス・トレーニングが受けられる無料体験モニターを募集しているというメールが届きました。ピンと来た私は、四国から夜行バスに飛び乗り、東京までトレーニング

を受けに行ったのです。

先生の指導に従って瞑想すると、いろんな思いがわいてきました。私の場合、後悔の念ばかり。「どうしてあのときあんなことをしたのか」もう一度やり直したい「苦しい」「悲しい」「辛い」「恥ずかしい」といった感情があふれてくるのです。

人見ルミ先生に相談したら、「歩く瞑想」を勧められました。朝早く起きて、ウォーキングしながら瞑想するのです。実際行ってみると、私にぴったりでした。早朝のさわやかな環境の中で歩くと、自然な呼吸になり、簡単に瞑想状態に入れ、雑念は風とともに流れ去ります。30分も歩けば、心も体もすっきり、フラットな気分になります。

また、「奇跡の

90秒ルール」も有用でした。私の場合、辛い、悲しい、寂しいという感情を引きずるクセが

あり、仕事の失敗にも感情が揺れがちなのですが、それらを抑えるのに役立ちました。

身一つで四国から上京、 新しい人生をスタート

その後、私は失敗を怖れない人間に成長したと思います。今春、47歳にして身一つで四国から上京し、まったく新しい人生をスタートしました。マインドフルネスで不安がなくなり、大胆な行動ができたのです。



さわやかな朝の歩き瞑想で

以前の私には想像もできなかった都心での暮らし。東京でも看護師の仕事に就くことができ、新しい出会いに感謝の毎日です。今年3月からの勤務なのに夏のボーナスをいただき、経済的にも恵まれています。別居していた子どもたちは全員成人し、良好な関係を築いています。どんなに辛くても、マインドフルネスで人生は好転できるということを知り、周りの人たちに伝えたい。今は、その使命に燃えています。

毎朝のマインドフルネス習慣で 体重が10キロ減、代謝もよくなり 職場での悩みも解消！

過去をただ流していくと
頭がスッキリと軽くなる

アストラッド・ジルベルトの「メ
ディテーション（瞑想）」というボサ
ノバの名曲を知った20代の頃から、
瞑想への興味が少しずつ膨らんでき
ました。そして、実際に行うようにな
ったのは2年前。人見ルミ先生の
ヨガスタジオでマインドフルネスを
学んだのです。

私の場合、毎朝5〜10分ほどヨガ
のポーズ（太陽礼拝）を取り、体を
ほぐします。それから朝食を取り、
シャワーを浴びてから、5〜10分の
瞑想をします。

朝食は、しっかりと味わって取り
ます。「注意深く穏やかに」がマイン

ドフルの基本です。また、ヨガ
のポーズは瞑想の準備運動のよう
なもので、瞑想が深くなります。

瞑想をすると、いろいろな過去が
脳裏に浮かびます。それらには感情
移入せず、深入りせず、さりげなく、
そんなこともあったなと流してい
ます。そのうち何も考えないよう
になり、頭がスッキリと軽くなりま
す。呼吸も大事で、深い呼吸を日頃
から心がけていると、心が穏やか
になり、笑顔が絶えなくなります。

やせて代謝がよくなり
メンタルも大好転

その結果、私は変わりました。

まず、ダイエットしていません
に、3ヶ月で10キロ体重がへりまし

た（55kg ↓ 44kg）。体型はもちろ
ん、特に顔が変わ
りました。

友人知人たちの
開口一番は、「え、

若い！」「え、どうしたの？」「あれ、
顔小さくなった？」など。

食事に変化はなく、好きなもの
をバランスよく食べていました。た
だ1つ違う点は、ゆっくり注意深く
食事を味わう感覚（マインドフルネ
ス）が身につけていること。

代謝がよくなったのも事実で
す。周囲の人たちが寒いと感じてい
るとき、私にはそうでもなく、薄着
でも平気です。基礎体温が上がり、
冷えとは無縁です。



同じ食量なのに体重が10kgへり小顔になった

でも、私が最も変わったのは、メ
ンタル面だと思っています。以前は
職場の配置換えをきっかけに、パニ
ックになるくらい精神的に追い込ま
れていました。それが、毎朝のマイ
ンドフルネス習慣のおかげで心が落
ち着き、すっかり楽しく働ける毎日
へと激変したのです。
「メディテーション」を聴くのがい
つそう好きになり、さまざまな「気
づき」もふえて、物事の本質がよく
見えているこの頃です。