

## マインドフルネス

2023.12.20

「マインドフルネス」というものを知った。過去の経験や先入観といった雑念にとらわれることなく、身体の五感に意識を集中させ、「今この瞬間の気持ち」「今ある身体状況」といった現実をあるがままに知覚して受け入れられている状態のことである。生産性やストレス耐性向上といったメリットから注目されている。

マインドフルネスは、仏教における瞑想がベースとなっている。瞑想は、腹式呼吸や呼吸と連動したおなかの動き、五感を使う体験などを通して、過去や思考、感情にとらわれない心を育成するものである。現実をあるがままに知覚して受け入れる心を育む練習のことである。

マインドフルネスの実践によって得られる効果やメリットがある。集中力や記憶力、作業処理スピードが向上する。ストレスに関する遺伝子の数が減る。耐ストレス性がある。抗炎症効果が期待できる。これらのことが、大学などの研究からわかっている。

この言葉に出合ったのは、ある人のエッセーの中である。

そういえば、運動後は感覚が鋭くなる。「今日は湿度が少し高いな」とか「風が冷たいな」などに気づくことが多い。季節ごとに咲く花の匂いや、風の強さについて感じることも多いのも運動後だ。それに気づいた時、一瞬緊張した。もしかすると大発見かもしれない、と。すぐにパソコンで検索してみると、私と同じことを感じた人たちの記事が山ほど出てきた。大発見ではなかった。でも、新しい世界とつながった気がする。記事の中で私の感じたものは、マインドフルネスと呼ばれているようだった。

マインドフルネスとは、「気づくこと」「意識すること」という意味だという。日々の心配事や不安な気持ち、仕事や他人からの評価など、つい頭に浮かんでしまうことを鎮め、「今」だけに集中できるような精神状態・・・ということなのだろう。

このマインドフルネスは、多くの人たちに必要なものであり、自分にも必要なのではと感じた。以前から、座禅や瞑想には興味があった。そうであれば、やればいいのだが、やらない。やり始めても、続かないと自分でわかっている。

グーグル社などの欧米企業では、マインドフルネスの独自プログラムが開発、実践されている。瞑想は続かないかもしれない。だが、前述のエッセーにあるように、運動後に鋭くなる感覚というものわかるような気がする。やはり、運動がいいかもしれない。散歩もいい。外の空気に触れるのである。そうすれば、今よりは、人間らしく生きられるように思う。