

# 視界良考

## 名越康文さんと

@マインドフルネス研修

時代の先端を走る企業は絶えず競争にさらされ、新商品やサービスの開発を求められる。ストレスもあるだろう。そんな企業が社員研修で「マインドフルネス」を採り入れている。仏教に由来する瞑想法で、集中力アップやストレス低減などの効果が期待できるといって、採用した企業の一つ、NTT東日本の研修の現場を、仏教や瞑想に詳しい精神科医の名越康文さん(58)と訪ねた。

「さっそくですが、瞑想をしたと思います。いすに座ったまま、姿勢を正してください」。講師で、「東京マインドフルネスセンター」の長谷川洋介さん

なごし・やすふみ 1960年、奈良県生まれ。専門は思春期精神医学、精神療法。著書に「どうせ死ぬのになぜ生きるのか」など。

(41)は研修内容の説明もそこに実践へ移った。ここは東京都調布市の研修施設。今月13日、50代の主査67人を対象とした研修が行われた。名越さんは後ろ姿を眺めながら、「会社の主戦力ですね」。

小さな鐘が、チーン、と3回鳴る。「吸う息と吐く息。自然な呼吸を見守っておきましょう」。名越さん



①研修でマインドフルネスを体験する社員たち②研修に参加した精神科医の名越康文さん=東京都調布市のNTT中央研修センター、いずれも山本和生撮影

## 「この瞬間」に意識 集中力に効果

も記者も、目を閉じた。空調の低い音だけが聞こえる。

時が止まったような感覚に包まれる。

しかし、意識を呼吸に集中させようとしても雑念が浮かぶ。

やがて鐘が1回鳴り、最初の瞑想が終わった。参加者から小さく「ふーっ」と声が漏れる。長く感じたが、わずか1分半だ。

名越さんは、「たいがい人は、いつも頭はこんなにかたど、びっくりするんじゃないでしょうか。それに気付くだけでも収穫です」。

約10年前から仏教の知見に注目する名越さんは「深い瞑想に入ると、唾液が自然に出てくる。副交感神経が優位になり、リラックスするからと考えられます」。

自律神経を整え、循環器系や免疫系などに良い影響があることがだんだん分かってきているという。名越さんはみずから瞑想を実践し、著書でその効用を説いている。

研修では、立った姿勢でのワークもおこなった。例えば右足を軸に立ち、左足



を横に開いて浮かせる。講師は「ゆっくりと、その足を着地させましょう。その時の心の変化をよく見てください」と語りかける。

仏教はもともと瞑想などの「行」を実践する宗教。名越さんは、マインドフルネスはそこから信仰を抜いたものとする。

最後にもう一度、瞑想を行う。「この瞬間、瞬間に意識を向けましょう」。今

### 仏教由来の欧米技法 逆輸入

企業でのマインドフルネスは、特に米国で盛んだ。グーグル本社は、集中力や創造性が高まるとされる独自のプログラムを持つ。

マインドフルネスという言葉は、古代インドで使われたsati(注意深さ)というパリー語の英訳とされ、日本では「気づき」と訳されることがある。過去や未来に意識を散らさず、「いま、この瞬間」に集中させる瞑想法。ふだんは意識しない呼吸を重視するのはそのためだ。

仏教という「東洋の心理学」(名越さん)に発想を得た欧米の技法を、日本が逆輸入する。そんなグローバルな流れなのだ。

NTT東日本は、昨年から始めた。担当者は「研修後も毎日続けられ、自分の気づきとなるものをと考えると、マインドフルネスを採り入れました」と話す。

企業が期待するのは独創性や効率の向上だけでなく、社員のストレスを軽減する狙いもある。

度は約10分間だ。終了後、参加者はペアを組み、2時間近い研修の感想を語った。一人の男性は「初めて瞑想をしたので戸惑いました」。もう一人は「私はつい力が入って緊張する。いかに体の力を抜くかを勉強できたかな」。

名越さんは「日本の企業は米国より10年遅れていますが、ようやくここまで来ましたね」と言った。

加齢に伴う自律神経の乱れ、重い責任、上司や部下との人間関係……。会社員の精神疾患は大きな社会問題だ。名越さんは「不眠症になる中間管理職は多い。そうなる前に、瞑想でうつ病の予防が期待できると思います」と言う。

名越さんが実践するのは、「一呼吸ごとに数を数える」「数息観」という仏教の瞑想だ。寝る前に約10分、おこなっている。きっかけは48歳の頃、自律神経の乱れで体に変調が訪れたこと。それが瞑想でだいぶ改善したと実体験を語る。

宗教が受け入れられにくい日本。信仰の要素を抜いた瞑想法は新しい企業文化として「まずは受け入れやすい土俵」と名越さん。「ちゃんとした指導さえ受ければ『副作用』はほとんど考えられません。体操の時間がある企業なら、最後の1分間だけ瞑想をすればいいですね」

(磯村健太郎)