ことは、大切であると同時に

今、ここ」で起こっている

Kenichiro Mogi 支木健・

たことがあるだろうか?

う言葉をお聞きになっ インドフルネス」とい

もちろん、自分自身の気持ち ことの中には、周囲の環境は

向き

この数年、アメリカを中心

how to be a top level

person in the world

され、NHKでも関連する番

用しているということで注目 企業もマインドフルネスを活 するために、グーグルなどの を組んだほど。創造性を発揮 という言葉を用いた特集記事 表紙に「マインドフル革命 に注目され、「タイム誌」が

組が放送された。

「マインドフルネス」とは、

ていることをきちんと感じる して、「今、ここ」で起こっ な概念なのである。 ドフルネスは、もっと一般的 ずしもそうではない。マイン というイメージもあるが、必 インドフルネス」=「瞑想 るための瞑想が注目され、「マ しば、そのような能力を高め きていることを感じて、きち 簡潔に言えば「今、ここで起 んと受け止めること」。しば 瞑想をするかどうかは別と

Fleeing Syria Protographs by / Peyton Power / Steve McQueen MINDFUL
EVOLUTION
The science of finding focus in a stressed-out, multitasking culture

れない。 心のひずみが生まれるかもし てしまうかもしれない。また れば、大切な情報を見落とし ことをきちんと受け止めなけ の中に入る。 合っている他の人の感情もそ も含まれる。さらには、 感情に無理な圧力がかかって、 自分の内外で起こっている

いつもあふれている「オーバ は、かけ流しの温泉のように もともと、そのすべてをきち ーフロー」の状態にあって、 んと認識することは不可能で しかも、さまざまな思い込 人間の脳が受け止める情報

で、周囲がちゃんと見えてい 言うまでもなく、日常の状況 が本当に必要とされるのは、 ができるようにするための、 こっていることを感じること の呼吸の様子に注意を向ける においてだ。家庭や職場など などして、「今、ここ」で起 しば強調される瞑想は、自分 つのトレーニングである。 しかし、マインドフルネス

ことや、他人 るか。自分の 影響を受ける。 り、創造性も まり」も変わ き」の「歩留 そのことによ のことがわか って、「気付 っているか。 つめてみよう。 ルネスの視点から、 いるだろうか?マインドフ のことをありのままに感じて

ができない。 切なのだが、多くの場合それ だけフラットに拾うことが大 損なってしまう。「今、ここ」 見落としたり、適切に評価し みや、 で起こっていることをできる っかく受け止めている情報も、 固定観念があると、せ

「マインドフルネス」でしば だろう。 りあえずは棚に上げて、その ままに受け入れる。判断をと その怒っている感情をありの まま素直に受け止めるのであ 「怖いな」と思う前に、まずは、 はよくない」と評価したり、 な感情表現に対して、「それ る人がいるとする。そのよう 例えば、目の前に怒って

は、偶然ではないだろう。 うことにつながる。「ビッグ フルネスは、生きるうえで必 関係に、とにかくありのまま フルネスが注目されているの データ」の時代に、マインド 要な情報を的確につかむとい の現状を把握する。マインド っているといった判断とは無 あなたは、日常「今、ここ いい、悪い、正しい、間違

安易に価値を判断したり、 最も重要なポイントの一つは

めつけたりしないということ マインドフルネスにおいて

森本真哉=撮影

もぎ・けんいちろう●脳科学者。1962年、東京都生まれ。東京大学理学部、法 学部卒業後、東京大学大学院理学系研究科物理学専攻博士課程修了。理学博士。 第4回小林秀雄賞を受賞した『脳と仮想』(新潮社)ほか、著書多数。

自分を見