



ミニレクチャー「マインドフルネスって何!?!」①

脳のパフォーマンスが上がらないとき

「グーグルなど世界で名だたる企業が、**マインドフルネスを実践して社員のパフォーマンス向上やストレス軽減に効果をあげている**」という、マインドフルネスって一体何? と多くの方がご興味を持たれるのではないのでしょうか?

今号から連続して、最近巷でよく聞くマインドフルネスについて、わかりやすく解説していきたいと思います。

効果が実証されているマインドフルネス

「どうしていま、マインドフルネスなのか?」

最も大きな要因は、マインドフルネスの心身にもたらすプラスの効果が実証されてきているということでしょう。実際にその効果が検証された上に、広がりを見せてきているのです。

その検証に大きく貢献したのは、**ダライ・ラマ**をはじめとしたチベット仏教の僧侶たちでした。1990年代以降、科学者と僧侶が協力して、瞑想やマインドフルネスについての効果が検証されてきています。その内容について詳しくは、次回以降紹介します。

脳は約 20%ものエネルギーを使用



マインドフルネスの効果は脳にも現れます。

成人男性(体重 70kg、体脂肪率 20%を想定)の場合、およそ脳の重量は 1.4kg、体重の約 2%にあたります。重さわずか 2%の脳ですが、

実は、脳が消費するエネルギーとなると、身体全体で使うエネルギーの約 20%も占めているのです。身体で最も多くエネルギーを使っているのが、骨格筋(筋肉)で約 22%ですから、脳はその次に多くのエネルギーを消費しているのです。なお、骨格筋(筋肉)の重さは 28kg、脳の 20 倍もあります。

脳のパフォーマンスが上がらない...

現代は肉体労働よりも、頭と心を酷使する神経労働にシフトしてきています。さらに、一度にいくつ

もの仕事を同時並行して行う、マルチタスク処理を強いられることが普通になってきています。他にもストレスフル社会とあって、さまざまなストレス要因が重なり、脳は悲鳴をあげてきています。

「脳は無限の可能性を秘めていて、使いきれていない部分がたくさんある。もっともっと脳は使える」、とも言われています。ただ、実際には、**「仕事やストレスで過労状態にあり、私たちの脳のパフォーマンスは思うように伸びていない」**、といったところが現実なのではないのでしょうか?

マインドレスネスから『心ここにあり』へ



このような過負荷にある脳の状態を「**マインドレスネス**」と言ったり、「**マインドワンダリング** (心の迷走)」、あるいは「**モンキーマインド**」と言ったりしています。

お猿さんには迷惑な話ですが、モンキーマインドとは、いろんなことを考えたり、気にしたりすることがたくさんあるために、あたかも頭の中に、あちこち動き回るお猿さんがいっぱいいて、頭と心が落ち着かないような状態をいいます。皆さんの頭の中には、落ち着きがないお猿さんが何匹いますか?

日本では『心ここにあらず』とも言う、こうした脳の過負荷な状態をメンテナンスし、脳のパフォーマンスをあげるのに一役かっているのがマインドフルネスなのです。すなわち、マインドフルネスが目指す心の状態こそ、「心ここにあらず」の逆、**『心ここにあり』**の状態とも言えるのです。

end. 新行内 勝善 (精神保健福祉士)

【マインドフルネスの講座や企業研修】

東京メンタルヘルスでは、**一般の方向けの講座や企業研修にマインドフルネス**をいち早く取り入れています。

マインドフルネスの効果は実際に体験してみないとわかりにくいものですが、一度マインドフルネスを実践してみたい、教えて欲しいなど、ご希望がございましたらお気軽に弊社までご相談くださいませ。