

第五十一回中央教化研究会議 基調講演

企業で取り組まれているマインドフルネス

中村 悟

司会 それではプロフィールをご紹介します。中村悟先生は、神奈川県のご出身でいらつしやいます。慶應義塾大学をご卒業後、二〇一四年に、アメリカのグーグルで開発されたマインドフルネスプログラムを受講されました。マインドフルネスはビジネスパーソンの必須スキルであり、継続的なトレーニングが必要であると気づかれました。そして、自らが実践者として、企業における社内展開の推進や、多くの企業で講演、体験会等も積極的に行っていらつしやいます。現在、約二千人以上の方にマインドフルネスのエッセンスをご指導なさっていらつしやいます。

それでは、中村悟先生に「企業で取り組まれているマインドフルネス」と題しまして、ご講演をいただきます。先生、どうぞよろしくお願いいたします。

中村 皆様、おはようございます。

ただいまご紹介いただきました、中村と申します。よろしくお願いいたします。

昨日の一日目から、こちらの方の席で講演をいろいろ聞かせていただきました。皆様がいろいろと取り組むテーマ

の中でも、マインドフルネスというものに興味があり、「それは、結局、何なんだ？」という話があったり、一日目の中でも、もやもやした状態があるのだと思います。

その中でも、「あくまでも私が企業の中で取り組んでいるマインドフルネスとは、こういうものですよ、もしよければ、ちょっと皆さんと一緒にやってみませんか」という、今日、一時間の中で一方的に話をしていく講演というよりは、ご自身の中で体感していき、「あ、こういうものがマインドフルネスというのね。分かったような気もするし分かんなかったかもしれないけど、頭の中で理解するよりは、何となく、こういうものかもなというのが、ちょっと分かるようになってきたかも」という、そのような時間を過ごしていただけるように、お話を進めたいと思いますので、よろしく願います。

今回、お話する前に、私の自己紹介、先ほど紹介いただきましたが、MILLIというところのお話を、少し最初に触れさせていただきたいと思います。こちらの団体は五年前に設立されたものでして、元々、後ほどご紹介させていただくアメリカのグーグルで開発されたマインドフルネスのプログラムというものがあります。その開発されたものを日本に持ち込んで来ようという趣旨で立ち上げられた団体です。そこは、「Search Inside Yourself」を日本に展開しましょう」というところで、最初、始まったところではあるのですが、それを、社内の中で、いかに多くの人に届けるか、個人向けの研修ということもやっていますが、多くの人が、企業、会社、職場に勤められているので、その人たちに対して、しっかり取り込んでいきましょう。そういうところも一社一社で取り込む部分がありますけど、いろんな人に更に届けるためには、いろんな企業の事例を紹介し合うようなこと、いろんなものをネットワークのハブになるような形で運営して取り組んでいます。

今日も、幾つかあるお話の中でも、会社の人、例えば役場の人、NPOの人だけではなく、皆様のようなお坊さんの方や、公認会計士の方など、いろいろな職業ある中でも、皆さんにとっても、「世の中で流行っているマインドフ

ルネスって、いろいろある中でも、こういうのも一つありますよ」というものを、ご紹介できればと思います。

今日は少しウォーミングアップ的に、ここからお話を進めていききたいと思います。今日、ワークシヨップ形式で、割と隣の人とか前後の人ともお話をする時間というものを、何回か取っていききたいと思います。こちらの方で提示させていただいた、「今、瞬間に感じていること」、頭で考えているというよりも、気持ち的に、今、どういう心持ちかということ、もしよければ、お隣の人、お隣の人がいなければ前後で、ペアになっていたいて、一人大体三十秒程度でお話いただくような時間を取ってもよろしいでしょうか。今、もしかしたら、朝ご飯を食べて、「ちよつと食べすぎちゃって、お腹がいっぱいで眠いな」と感じている方もいらっしゃるし、「これから、どんな話があるんだらうって、わくわくする」など、そういう気持ちの言葉が、会話の中で、ぼつりぼつりと出てくるというのではないかと思います。

では、まず、お隣とか前後でペアを組むところから、お願いしてもよろしいでしょうか。

ここから、一人大体三十秒程度、一分程度時間取りますので、お互い一言ずつ、その瞬間に感じていることを話すところから、お願いします。

（ペアでの話）

中村 はい、ありがとうございます。

私が、皆さんにとってこれは、なじみのない、見慣れない物かもしれませんが、チベットの方で使われているティンシャというベルをチーンと鳴らして、これが一つの「時間が来たな」という合図として、今日、何度か鳴らしたいと思います。

今、お互いに話をされた中でも、「こんなことを、いろいろ思っているんだな」ということは、ある程度あるのだと思います。それを味わいつつ、次のワークに進みたいと思います。「とりあえず、三分間ぼーっとする」という、これをワークとして実践したいと思います。これはそのものがマインドフルネスではありません。あくまでもマインドフルネスは、これから解説して実際のワークをするのですが、ワークをする前の状態、何もやってない状態を、まず自分の中で体感してみて、それをやった中でも、ワークをやる中でも、前後で、ご自身の中でも、どういう状態があるのか、どういう状態が変化するか、もしくは変化しないのかということを感じるか。考えて理解するというよりも、「感じる」というところのイメージを、かなり豊かにしていくものが、もしかしたら皆さんにとって、「マインドフルネスは、こういうもののなね」と、最終的には理解しやすいかもしれないと思ひまして、まず、「ぼーっとする」というところから、お願いしたいと思います。

ぼーっとするというのも、目をつぶって正しい姿勢を作らなくてはならないということは、特にありません。皆さんにとってもリラックスできる姿勢で、目をつぶってもよいですし、目を開けていてもよいですし。ただ、スマホをいじりながらぼーっとするということだけは、お控えいただければと思います。ここから三分間、こちらの手元のストップウォッチで時間を計りますので、開始のタイミングの合図と終わりのタイミングの合図をします。まず皆さんと一緒に、この静かな時間を過ごしていきたいと思います。

(三分間ぼーっとする)

中村 はい、ありがとうございました。

今、私の方から最初、何も解説せず、「とりあえず三分間ぼーっとしてください」という時間を過ごしていただき

ました。皆さんにとって、この時間が、どんな時間だったか、どんなこと考えたり感じたりしたか、もしよければ、また、先ほどのお二人組、前後と左右のペアで、大体どんな時間を過ごしてきたかという話を、お互いしていただいてよろしいでしょうか。それでは、一人大体三十秒程度で、お願いします。

（ペアでの話）

中村 はい、ありがとうございました。

皆さんが、どういう状態だったか、どういう体験だったかということを、こういう体験会で聞きますと、よくあるお話としては、「三分間、意外と長かったな」という話ですとか、「やっぱ、つつい仕事の中のタスクとして、あれやんなきゃ、これやんなきゃっていうのを考えちゃった」とか、「週末、こういうことをやりたいな」とか、前に、あの人にああ言ったことが、ちょっと後悔しちゃったな」、「むしろ、あの反省を思い出して、むかつくな」みたいなものが、「なぜ、このタイミングで、そのことが浮かぶのかっていうのが分からないぐらいに、結構いろんなことが浮かんでいる」というものを体験された方は多いと思います。

そういう体験も一人一人違うのだと思いますが、あくまでも「マインドフルネスを体験する前の状態は、自分は、こんな感じだったな」ということを、片隅に置いていただきながら、話を進めていきたいと思っています。

昨日の分科会の一つでもありました、やはり、いろいろなところでマインドフルネスというものが、流行ってきています、一つのブームになっているのだと思います。そのブームの中でも、幾つかの流れというか、流派というわけではないと思うのですが、幾つかの文脈があると思います。一つは、昨日、お二人の先生方もおっしゃっていたような、精神疾患だとかメンタルヘルスの領域から生まれてきたマインドフルネスというものは、大分前から

あると思います。それと別な文脈で、私が今日お話しするような企業の文脈で、「やはりビジネスの中では、生産性を上げましょう」のようなどころから流行ってきたものもあると思います。もう一つ、お坊さんが、いろいろな取り組みの、また一つの流れとして、お坊さんによるマインドフルネスのプログラムというものが、最近、ちょっと、ちらほら出てきている部分もあります。

どれが正しくて、どれが間違っているというのは、特にないのだと思いますが、私が、あくまでも会社の中、職場の中でやっているものは、幾つかある中の一つとして参考程度に聞いていただければなと思っています。

まず、「マインドフルネスとは」という定義のところから、ご紹介させていただきます。これは、昨日、蓑輪先生の話にもありましたが、言っていることは、ほとんど同じだと思います。

少し解説を改めて言いますと、「意図をもった状態で、評価判断することなく、いまこの瞬間に完全に注意を向けている状態、心のあり方」というものを、マインドフルネスと呼んでいます。二行の日本語で書いたとき、評価判断の基準とはどういうことなかなと思えますが、もう少しかいつまみながら解説しますと、「意図を持って」ということは、先ほど「三分間ほーっとしてください」というときに、「気づいたら、ほーっとしちゃった」という受動的な感じではなく、「さあ、ほーっとしよう」、レッツ・トライという感じで、意図を持ってやろうということが、まず、その最初の一つです。

「評価判断せず」というのは、「ほーっとできた。よかった」とか、「ほーっとできなかった。だめだった」とか、良い・悪いとかいう評価、ジャッジメントするのは一回置いといて、「評価判断しなくていいですよ」と言っていることが、二つ目の文節です。

「いまこの瞬間に完全に注意を向けている」ということは、過去や未来ではなく、今のこの瞬間に注意を向けているという状態を指す言葉が、「マインドフルネス」という言葉として、今回、ご提示できればと思います。

最近、「マインドフルネス」という言葉の意味の捉え方が、結構幅広になって、「マインドフルネスを、やりましょう」という行動のことを言っている人もいますし、「マインドフルネスっていうのは、状態を指していますよ」という人もいますし、「マインドフルネスっていう思想ですよ」とか、いろんな言い方があるのだと思いますけど、あくまでも私がいつもお伝えしているのは、マインドフルネスというものは、注意を向けている状態、あくまでもその状態を指すところで、幾つかある手法として一般的によく言われている瞑想は、方法論の一つとしてであると捉えています。

スノードームという、クリスマス・シーズンとかである置き土産のものが、よく例え話として使われていますので、皆さんにとっては、もしかしたらイメージしやすいかと思う、こちらの方（資料⑥）に出させていただいています。スノードームを手にとってシャカシャカツとすると雪が舞って、しばらく手に持った状態で置いておくと雪が沈下するというのは、何となくイメージがつくと思います。先ほど、皆様の「三分間ぱーっとしてください」という事案の中で、もし、今じゃない過去とか未来とか、考えとか感情とか、五感に感じるものが、いろいろ出てきたら、もししたら、このスノードームの雪が舞っている状態に例えられるのではないかと思います。

今回、お伝えしたい中でも一番のポイントが、雪が舞っている状態が悪い状態、雪がない状態が良い状態ではありません。「雪が降っているから、だめ」「雪がないから、良い」というのは、評価判断していることになりますので、あくまでも、そのジャッジメントは、しなくていいですよと。

ただ、今回、一番お伝えしたいポイントとしては、その「雪が降っているな」というのを自分で客観的に捉えている状態か、むしろ、このスノードームの中の恐竜みたいな視点になってしまって、雪が舞っていることすら気づかない状態になっているのか、「この差が大きな違いですよ」ということを、私は、いつも強調して言っています。

大切なポイントなので、もう一回繰り返しますと、マインドフルネスとして大切なポイントは、スノードームを手

に持ったときの自分の目線で、「ああ、これは雪が舞っている状態だな」とか、「舞っていない状態だな」ということを客観的に見ているものの見方、もしくは、もうスノードームの中に没入してしまつて、視野が狭くなつてしまつて、雪が舞っていることすら気づかない状態になつているのか、この違いは大きな違いです。ただ、その違いは、生まれ持ったものではなく、トレーニングを重ねていくと、確実に、客観的に俯瞰的になるのが見えるような見え方になっていくはずなので、これを、会社の文脈では、「修行」と言わずに、「スキルのトレーニングですよ」という言い方をしながら、「能力を高めていきましょう」という形の文脈で届けていくことを、一般的にやっております。

ここから幾つか、「マインドフルネスが、何で流行つていているのか」、「どんな感じで、流行つてきているのか」という話を、少しおさらい的に振り返っていきたいと思います。

元々、最初のルーツは、ジョン・カバット・ジンやティク・ナット・ハンなどが体系的に行ってきたというものがあつたと思いますが、最初、こちらの方でご紹介させていただきまゝのは、アメリカのグーグルで開発された「Search Inside Yourself, 自分自身を検索しよう」というプログラム、体系立ったものを作つたところから話の起点としたいと思います。

当初、二〇〇七年だという話を聞きましたが、Chade Meng Tanという、アメリカのグーグルの社員番号一〇七番、割と早い番号のスーパー・エンジニア、天才エンジニアの方が、人事の領域で、こういうプログラムを作つたというものがベースになつていゝと言われています。それが、今でもそうですが、グローバルなグーグルの中でも、社内のいろいろある研修の中でも、最も評判高く、最も自分にとって効果的だったというようなプログラムで、今でも、どんどんバージョンアップを重ねて展開されています。

ただ、このChade Meng Tanさんは、「グーグルの社内だけで、これを展開するだけだと非常にもつたない。もっともつと世界の多くの人に届けていきたい」という思いを抱き、グーグルから別団体として切り出さ

れて、その団体が、アメリカの、シリコンバレーというベンチャー企業など、スタートアップでやっている企業の、いろんな人に届けるようになって、二〇一〇年ぐらいに、アメリカの『TIME』という有名な雑誌の表紙に「MINDFUL REVOLUTION」と出るぐらいに、世の中的にはアメリカの方が先にブームが始まったと言われています。

そこから遅れること、恐らく二、三年たって、日本の方でも、「アメリカの企業がやっている、グーグルがやっている」ということで輸入されて、流行ってきているという流れがあります。グーグルのSearch Inside Yourselfというプログラムを日本に持ち込んで展開されたのは、二〇一四年の十月です。アメリカの方から持ち込んできたのが、先ほど私がご紹介いただいたMILLIという団体で、私自身は、その二〇一四年の十月に第一回目が東京で開催されているときに、自分の方から、「ああ、こういうものがあるんだ。ちょっと行ってみよう」と、一参加者として参加して、参加するにつれて、自分の中でいいなという思いも体感しましたし、自分だけでいいなと思うだけでなく、いろいろな人におすそ分けの気分で、どんどん分けていきたいなという気持ちも高まってきて、いつの間にかにMILLIの人にもなっていたという形のエピソードになっています。

これが、最近、アメリカの方では、どのような感じになっているかということも、ご紹介できればと思うのですが、最近では、瞑想という、メディテーションという言葉になっていますが、フィジカルトレーニングとは別にメンタルのトレーニングとしてメディテーションというものが、クールなエクササイズとして実践されている方が多いという話を聞いています。

世の中的には、ディレクター・オブ・マインドフルネスとか、チーフ・マインドフルネス・オフィサーとか、よくCEOとかCFOとかいう肩書と同じレベルでチーフ・マインドフルネス・オフィサーという役職、要職があるところまで、マインドフルネスの認知度が高まって、大切なポジションだという認識もあつたりします。

最近、アメリカの会社の中では、福利厚生の当たり前なものとして瞑想部屋があるというのも一般的になっています。会社にウォーター・サーバーの無料の水があるのと同じレベルで、瞑想部屋があるらしいです。むしろ瞑想部屋がないと、「社員を大切にしていってことですか？」という、別にブラック企業として認定されているわけじゃないと思いますが、採用にもブランディングにも影響があるレベルになっているらしいです。

こういう、いろいろな、パソコンのチップを開発しているIntelとかSAPとかLinkedInというSNSの企業など、大企業の二五%ぐらいは導入されているという話を聞きました。二五%の企業の全社員がやっているわけではないと思います。あくまでも機会提供があつて、やっている人はやっているし、やっていない人はやっていないという温度差はあると思います。

一方、日本は、きつとまだ二・五%も行っていないのではないかなと思います。二・五%も行っていないですし、その企業の中でも全社員やっているわけではないのですが、確実に世の中の認知が、メディアから発信され、個人でトレーニングをしている人がおり、自分でも実践を重ねるたびに、少しずつ広がっているような認識があります。

なぜここまで流行ってきているかというのも、幾つか、かみくだきながら、少しご説明させていただきたいと思います。理由としては三点挙げさせていただいているのですが(資料⑧)、まず一つ目、一番端は、「世の中がVUCA worldだ」というような言い方を、よくされています。「VUCA world」というのは、幾つかの頭文字を取った一つの総称なのですが、一言で言うと、「世の中が、もう先も見えないし、取っ散らかっている状態だ」というような言い方をされています。いろいろなものが複雑で、過去の成功体験も通用しないし、どうしていいかわからなくなってしまうという状況になっているというのが背景であります。

また、これはパソコンとかスマホとか、いろいろなものが自分の中でも、あっちに行ったりこっちに行ったり、自分自身がマルチタスク、いろいろなものを、ながら作業してしまっている状態もあるということも、背景であると思

います。歩きながらスマホをするとか、テレビを見ながらご飯を食べるとか、もしかしたら皆様にとっては、もう、あり得ないことかもしれませんけど、日常生活の中では、よく、こういう姿を見てしまうのも実態だと思います。

という話がありながらも、やはり、グーグルの Search Inside Yourself の一つの功績だと思いますが、いろいろなものが脳科学的な裏づけをされたプログラムとして認識されたところが、流行っている大きな理由だと思います。

ここで、私の中の解釈としてまとめますと、今、必要としている人が多い、という印象です。世の中が取っ散らかってしまっていますし、自分自身もマルチタスクで取っ散らかってしまっている。その両方取っ散らかってしまっている状態を掛け合わせてしまうと、更に、もう、取っ散らかりすぎてしまって、先ほどのスノードームで言うと、ずっと雪が舞っている状態で、ホワイト・アウト状態。

これは、ビジネスパーソンに限らず、いろいろな人に共通すると思いますが、あくまでも企業という中では、ビジネスパーソンか、そういう人が多い。その中でも、ある程度体系化されたプログラムとして設計されているものがあるため、取り入れやすいというのが一つの理由です。

今回、昨日のセッションもいろいろ聞きながら、皆様、課題感もある方でも相当引っかかっているなと私が感じたものが、「宗教色ゼロ」というキーワードがあるのだと思います。これは、私自身は、別に「宗教色ゼロ」とは、思っています。やはりベースは、ある程度の思想だとか、考え方の一つとしては仏教だとかがあるのだと思います。

ちなみに、最初のグーグルのプログラムを作った Chade - Meng Tan さんは、華僑の人なのです。その生まれ育ったところでは、「ルーツとしては、ある」という話は、本人も言っています。それを前面に押し出してしまおうと、グローバル化した状況でいろんな人が働いている中、特定宗教だけを一つメッセージとして出してしまうと、他の宗教などを持っている人にとっては「違うものだ」と排他的な感じになってしまうと、受け入れにくくなってし

まう。本当はいいものはずなのに、そういう色を着けてしまうことによるデメリットがあるのであれば、「別に出す必要はないんじゃないか？」というような解釈があり、そこから宗教色を薄めたと言うほうがいいのか、隠したほうがいいのか、その辺のニュアンスは、多分いろいろあるのだと思いますが、ゼロというわけではないと思っています。

しかし、ある宗教の色を抜くというよりも、特定の宗教だけに偏っていないという配慮があるという解釈を、私は身は持っていて、それが、やはりグローバルの、元々アメリカのグーグルで生まれたものです。

キリスト教だったり、キリスト教もいろんな宗派があったり、イスラムがあったり、いろいろなもののダイバーシティを持った状態でも受け入れやすくなる設計、それが結果的には、アメリカのスーパー・エンジニアの人にも受け入れられ、やはり「グーグルがやってるから、うちもやろう」という、その辺は思考停止になっている部分もあるかもしれませんが、いろいろな人が受け入れていくというところの土壌としては、みんな、「いろいろなものがあるけど、いいものがあれば、やればいいじゃん」と、そういうラフな姿勢があるからこそ、いろいろなところで幅広く受け入れられ、流行ってきているという流れはあるのではないかと、私自身は感じているところを、しっかり皆様と一緒に共有できればと思います。

ここまですでに一旦、「マインドフルネスとは何ぞや」など、入ってきている背景だとか理由というのは、一通り説明させていただきました。

ここからは、実際に、まずやり方を解説していきます。幾つか、マインドフルというものはワークの種類があるのですが、一番基本形となるものは、呼吸に注意を向けるという瞑想になります。

ここでご紹介するのは、いわば決まりきった作法とか姿勢があるものとは別に、結構いろいろな意味でラフなものです。やり方も、地面に直接座ってあぐらをかくでもいいですし、椅子に座ってやるというものも、どちらでもい

いのですが、今日は、皆さん椅子に座られていますので、椅子に座った状態でやりたいと思います。

最初に、マインドフルネスの定義のところへ立ち戻りますと、「今、ここに注意を向けましょう」というものです。「今、ここに注意を向ける」というものを、どこに向けますかと言うと、「呼吸していることに注意を向けましょう」、ここがスタート・ポイントになります。「呼吸に注意を向ける」ということは、どういうことかと言うと、「息を吸っているな、息を吐いているな」という呼吸の行動に対して意識を向けるのもいいですし、「空気を吐いていて、空気が出ているな」という空気の流れ、自分の中の空気の循環に対して注意を向けてもいいですし、「おなか膨らんでいるな、胸がへこんでいるな」というような体の変化に対して注意を向けても大丈夫です。自分にとって、何となくいろいろなところの注意が散漫になっているなというよりは、「呼吸に注意を向けているな」、そんな感触を持っているところが最初のポイントです。

二つ目、右のところですが（資料⑨）、そうこうしているうちに、恐らく数秒の間に、違うことが思い浮かんでしまいます。それを、ここでは、「注意がそれる、雑念がわく」と言っています。やはり座禅などでも、「無にならないう」というのが、別に目的では全然ないんです。あくまでも注意は、それてしまうものとして受け入れて、「それちゃったらそれちゃうもの、しょうがないじゃん、人間だもの」という、相田みつを的な精神を持って、まず注意がわくことに気づきます。「気づく」というのは、下の「注意がそれたことに気づく」ということです。ここでは「メタ認知」という言葉を使っていますが、認知していること自体を認知しているという言葉の意味でメタ認知と言っていますけど、「気がそれちゃったな」というのを、それたことに気がつく、気がついていれば、また元に戻ることができるということを、今回は非常にトレーニングのポイントとして言っています。

「注意がそれちゃったな」と気づいたら、「今は呼吸する時間だった」ということに、もう一回立ち返って、気がそれたことを一回脇に置いておいて、呼吸することに注意を戻して、呼吸することに注意を戻したはずなのに、数秒後

には違ふところに気がそれてしまつて、気がそれたら呼吸に注意を戻していける。この行ったり来たりが、「まるで脳とか心の筋トレですよ」という言い方を、よくしています。

これは、また例え話ですけど、「呼吸に注意を向ける。で、気がそれた。気がそれたら、また呼吸に戻して」という、この行ったり来たりをすることで筋トレになるわけです。なので、むしろ気がそれてしまったほうに気づいていきましよう。気がそれてしまったら伸ばしたことになるって、伸ばしたことができるのだったら、また元に戻すことができる。行ったり来たり、行ったり来たりのトレーニングとして一番ポピュラーなのが、このマインドフル・ワークというものです。

これも、昨日、蓑輪先生からお話があった仏教の、恐らく、「止観による」というところの「止」の方の集中の瞑想だと思います。実は、もう一方、「観」という、「観る」というほうのワークもあるのですが、あっちもこっちも、いっぱいやりすぎちゃうと、それこそ、皆さんにとつても、どっちつかずになるよりは、一番ベースの部分は「止」の方のワークだと思ひますので、今日は、こちらの方を、ご紹介させていただきます。

行う姿勢についても、ご説明させていただきます。姿勢は、今、私の方が座りながらやらせていただきますと、まず、椅子にリラックスするような姿勢で座ります。リラックスするときにも、足がしっかり地面に、ぴたっとくっつくような感覚で、膝が大体九十度ぐらいに曲がるところで、お尻が椅子の座面に対してぴたりと座っているような感覚を作ります。椅子の背もたれにゆったり座るというよりは、下半身が安定した姿勢を作るようなイメージです。その後、背筋は少し伸ばしているような感じで、もしよければ、肩を二、三回ぐるぐると回していただいて、すっとんと落ちるようなところ、ご自身にとって前屈みすぎず、後ろ向きすぎず、自分にとってとても自然なポジションで、すっとんと落ちるようなところを作ります。

手も、手の平でも手の甲でも、どちらでも、ご自身にとって不都合がないところを、膝に軽くぽんと置きます。手

も、特に、組んだりしなくても大丈夫というように、企業でやっています。まず、下半身から肩回りを作ってきました。次は、首とか肩回りも二、三回ぐるぐるっと回しながら、自分にとって収まりがよさそうなポジションを探していきます。目は、開けてもいいですし閉じてもいいのですが、開けていると目から入るもので雑念というものがわきやすくなるかもしれませんので、もしかしたら軽くまぶたを閉じる程度でいいのではないかと思います。

呼吸も、鼻から吸って口から吐くというものが基本ですが、「鼻が詰まっているな」とか、「今日、喉痛いな」という方がいましたら、ご自身のやりやすいペースで、やっていただいて大丈夫です。いろいろな意味で、どちらでも大丈夫という、かなりラフな姿勢でやっていることが、また、いろいろな人にとっても受け入れられやすいポイントかなと感じています。

そうしたら、これから五分間、ワークをします。五分の間に、私が幾つか、またアナウンスをすることもあります。が、それも、聞いていただいてもいいですし聞き流していただいても大丈夫、そんな緩いスタンスでやっていきたいと思っています。

それでは、開始いたします。よろしくお願いいたします。

（五分間のワーク）

中村 呼吸に注意を向けるときには、自分にとって自然に空気を吸ったり吐いたりするようなどに意識を向けています。深い深呼吸をすることでもなく、はあはあと浅い呼吸をすることでもなく、自分にとって、ごく普通に、自然にやっている呼吸、「息吸っているな、ちょっと間があって息吐いてるな」、これを、何となくイメージを持って意識を向ける程度で大丈夫です。

そうこうしているうちに、いろんなものが雑念として、ぼこぼこぼこ、まるで水の泡ぶくのように浮かんでくると思います。「今、率直に何を感じていますか？」ということが、延長で気づいたものが出てくるかもしれませんし、先ほど幾つか考えていることの中で自分かもやまやましていることが気になった、もしくは、この部屋の空調だったり、音だったり、五感に感じるもの、いろんなものが湧き出たら、「湧き出たな」ということに気がついて、気がつくことができたなら、一回、「今は、その時間じゃないですよ」というので、イメージ的には脇に置いておいて、「ああ、今は、そういうえ呼吸する時間だった」なんていうことを思い出して、呼吸することに注意を戻していく。この行ったり来たりで、サイクルのように繰り返していきます。

呼吸することに意識を向けすぎると、もしかしたら「呼吸の仕方が分かんなくなっちゃう」という方が、いらつしやるかもしれません。緊張しすぎて足がちがちになって、手と足が両方一緒に出てしまうということが起こるかもしれません。そんな状態になってしまったら、一回、下半身を安定するところに意識を、もう一度持つていって、姿勢を整えて、普通に息をしていることに身を委ねます。身を委ねて、「あ、何となく普通に戻ったな」というところで、もう一回、改めて息を吸って、息を吐いていってと繰り返していくと、治まるかと思えます。

また、呼吸に対して注意を向けていくと、何となく眠くなったり、少し姿勢が崩れたりということを感じる方も、いらつしやるかもしれません。それは後ほど解説しますけど、人間の自律神経の働きによるものです。「眠気が高まりすぎちゃうなあ」とか、「ちょっと姿勢が、ぐらつくなあ」という方もいらつしやいました。先ほどと同じように、姿勢を安定させるところに意識を強めに持つて、姿勢が整ったところで、改めて鼻から息を吸うところに、少し意識が強まると、おさまるかもしれません。

あと十五秒程度で五分たちます。皆様にとって、一回の丁寧な呼吸をしていることに注意を向けて、一サイクルして終わりにしていきます。

ありがとうございました。

今、マインドフル・ワークと呼ばれている、非常に一般的なマインドフルネスの瞑想をさせていただきました。この五分間が、また皆様にとって、どのような時間だったか、どういう時間の過ごし方、体験だったかという話と、先ほど三分間はーっとする時間と比べて、自分の中での変化はあったのか、なかったのか、そんな話を、またペアとなっていたら、一人大体一分程度お話しただいて、よろしいでしょうか。

それでは、お願いいたします。

（ペアでの話）

中村 はい、ありがとうございました。

皆さん、それぞれが個人で感じることは、ばらばら、いろいろな考え方、感じ方、あるのだと思います。これも、皆さん、「どうでしたか？」と話を聞きますと、「先ほどの三分と比べると、五分って意外に短く感じた」という話や、「何となく落ち着いている感じがする」だとか、むしろ、「ちょっとよく分かんなかったけど、結局、何なの？」という話とか、いろいろな考えがあるのだと思います。

そういうときに、いつも伝えさせていただけますのが、あくまでも筋力トレーニングの例えの続きですけど、今は筋力がない状態で、いきなり五分間のバーベルを持った筋トレをやられた分、少し難しいと思うことは、もう当たり前だと思えます。「その状態があったとしても、まず、こういう時間を五十時間ぐらい積み重ねて、やってみてください」という話をしています。

今の五分間というものを積み重ねて五十時間という、「結構道のり長いな」と思う方、多いのですが、一日のち

よつとした隙間時間、例えば電車を待っているときや、エレベーターを待っているとき、トイレに行ったり来たりという、ちよつとした時間を、歩きスマホでスマホをピピッとやるよりは、スマホを手に置いておいて、呼吸をスーハースーハーというようなものを積み重ねると、二、三か月のうちには、大体五十時間ぐらいになります。

そのときに、どのような筋力がついているかというところ、雑念がわかなくなるわけではなくて、自分が、「あ、こういうことに気がそれちゃっていたんだな」、気がそれたことに気づける能力、「メタ認知」というスキルが高まっているはずなので、「そういう状態になっても、『まだ、ちよつと分からない』と思うんだったら、もう一回、私のところに聞きに来てください」というような言い方をしています。「あくまでも自分の中のスキルが身につく前から、食べず嫌いのように拒否するよりは、まず、そこまでやってみてから、ちゃんと、いろいろ話ができるといいですね」というような話をしています。

ここが、一つの企業の中のトレーニングとして、いつもお伝えしていることは、「スキルとして、やればやるほど能力が高まるものですよ。逆に、スキルのトレーニングで言うと、やらなければ、やらないままですよ」というようなことを、割とドライに、お話ししています。それも、その人によつての求めている時期だとか、いろんな自分の中の優先順位というものがあると思いますので、押し付けて、「これを、みんな、やりましょう」とは、言っていない。あくまでも、必要な人が、必要なタイミングで届けられるような機会を提供していくスタンスで、いつもやっています。

そうすると、やっている人が、少しずつ変わってきている様子を目の当たりにし、「なんか、同僚だったあいつが、ちよつといい感じになってるな。自分には、まだ必要ないと思ってたけど、ちよつと気になるな」というような形で、少しずつ広まってくというのは、もしかしたら、マインドフルネスのブームが、そういう、元々持っていた思いやりだとか、必要に応じてということ、はまっていく人が純粋に多いのかなと思っています。

ここでも、最初に出したスライド（資料⑩）を改めてですが、マインドフルネスがいつも伝えていることは、雪が舞っている状態が悪い状態でもないし、雪がない状態がいい状態でもない。あくまでも「いまの状況を客観的に俯瞰してると、どういう状況ですか？」ということ、自分に対して問う、リマインドするような形で、「いまは結構ざわざわしてるな。ざわざわしてるんだったら、ちょっと整える時間を持とうかな」とか、「いまは割とすっきりしてるな。すっきりしてる分、ちょっと仕事を踏み込んでやろうかな」。そういう、自分自身を観察するという、そこは止観で言う「観」の方の目を養っていくということが育まれるといいのではないかなと思っています。

マインドフルネスというのは、いろいろなワークが存在します。やはり、「いま、ここに注意を向けましょう」という状態にたどり着くために、いろいろある手法が一つ一つワークとしてあるのですが、一つ一つの動作、所作に対して注意を払っていく。そのときに感じることは、普段は、同時並行や、自動操縦状態で無意識にやりすぎてしまっていて、そもそも意識してないということなのでしょう。

「人の話を、ちゃんと聞きましょう」というのは、よく言われていますけど、話を聞いているそばから、「自分だったら、こうするのになあ」とか、「この質問しようかな」という、聞いているふりをしていて自分の方に気が寄っていることに気づいていないのですね。人の話を聞いているということに注意を向けているはずなのだけど、「自分のこと考えちゃったな」とか、「違うことを考えちゃった」ということに気づけば、これから「話を聞く」というところに集中して、持ってこられる。ここが、実は結構ポイントだと思います。聞いているふりをするまま、ずっとふりをしてるだけだと、結局、話を聞いてない、抜けてしまっていることかもしれません、それでしたら、それたことに気づいて、もう一回、「話を聞くこと」に戻ればいいという、そのスタンスなのです。

これを、かなり重ねていきますと、職場関係だけでなく、家庭平和も訪れるという話を、僕は、よく言っています。普段、奥様からいろいろ言われたときでも、大体は聞いているふりをしてスルーしてしまって、「あなた、聞

いてるの?」「ふんふん、聞いている」「何を聞いてたの?」「ふんふん」「結局聞いてないじゃない」となりがちですが、「ちゃんと聞いているよ、聞いていることを受け止めて返してるよ」ということがあると、心の通ったコミュニケーションができるというのは、結構また違った観点で学びは深いと思います。

人の話を聞くという「マインドフル・リスニング」や、「ジャーナリング」という、手書きで、いろいろ自分が感じたことを、とにかく書き出していくというワークがあります。箇条書きで何か考察をまとめるという趣向ではなく、ただただ自分の中で感じたことを思うがまま、ずーっと書き出していくというワークをやります。それをずーっとやっていくと、「何も書くことなくなっちゃったな」と思ったら、「何も書くことなくなっちゃったな」ということを書き出して、また、「手が疲れたな」と思ったら、「手が疲れたな」ということを書き出して、いろいろなことを、自分の中で起こっていることを実況中継のように書きなぐっていくことをやっていくと、それを改めて見返すと、「ああ、自分の観察というのは、結構いろいろなところで思考が取っ散らかってるんだな」ということを、改めて紙に起こしたものを目にすることで客観的に、俯瞰的に、ものが見えてくるという練習もあつたりします。これは、もしかしたら、止観で言う「観」のワークに近いのではないかなと思います。

食べることに対して注意を向けるという「マインドフル・イーティング」。昨日、田中先生は「レーズンを使う」と言われましたけど、グーグルのプログラムでも、レーズンを使ったりします。あのようなドライフルーツは、元々フレッシュなフルーツだったものが日干しされて、少しぎゅっとなつて。ぎゅっとなつたものの形、色を観察しながら、また、口の中に入れた感覚とか、かみしめたときに味が再現され、味の変化のバリエーションが高いということで、いろいろある食べ物の中からドライフルーツ、しかも、あまり好き嫌いが多くないレーズンを使っているのではないかと思います。精進料理とかも、食べることに集中ができているからこそ、よりおいしく感じる部分は、日本の文化の中では、あるのではないかと思います。

そのイーティングですとか、ウォーキングは、昨日、蓑輪先生が、ここで解説していただいた形で足を上げていることも、一つ一つ、重力の移動を感じ、足首の骨格とか筋力の緊張感、足だけじゃなく全身の中で何が起きているかを観察しながら歩くということをやっていくと、「いろんな一つ一つがつながった状態で自分の体が成り立っているんだな」ということを感じる。そういうのを、いろんな角度で感じるという、やり方があります。

いろんな感じ方というのは、実は、筋力で言うところ、いろんな筋トレの仕方がありますよということになると思いますが、一つのワークをずーっとやっているところ、マンネリになったり、三日坊主で飽きてしまったりということがありますが、右手の筋力を鍛えようと思ったら、実際、左手の筋力もあるし、足の筋力もある。いろいろな筋力を総合的にバランス良く鍛えることで、自分の感覚的なもの、客観的な俯瞰的なものの見方が、トータルで筋力としてトレーニングできています。それが、結果的にはスキルのトレーニングになりますよというものが、やはり、企業の中では受け入れられるような文脈かなと思います。

最後に、効果検証、効果測定も、幾つかの観点でやっていまして、やはり、こういうデータがあると、より説得力を持って人に受け入れられるというところがありますので、あくまでゴールの参考程度で、ご紹介させていただきたいと思います。

三つの観点で効果検証をやっています。一つ目は、非常によく分かりやすいデータとして、これ（資料⑫）を提示しています。やはり、最近、メディアの方でマインドフルネスが取り上げられた中でも、「集中力、上がりますよ」、「ストレス、下がりますよ」という、働き方改革や、生産性向上のような文脈の話というのはあるのだと思います。企業で取り組んでいる中でも、データとしては、主観的なアンケート、「その人自身が、ワークをやる前とワークをやった後、ビフォー・アフターで、どう感じましたか？」という、ここは、「最高だったら十点、最低だったら一点。今、何点ですか？」ということ、ワークの前後で比較検討したものを集計したのですが、いろいろなタイミング

で、いろいろな対象者で、いろいろな集計をしても、大体こういう傾向が出る事が分かりました。集中力、リラックス、ストレス、コンディションというのも、大体一ポイント以上の差分があるのです。

ただ、このデータは、そのままずっとやっても、あまり一つのデータとしては、それ以上の意味は持たないかと、私自身感じまして、最近はこのデータを取るをやめてしまいました。この「集中力を上げるためにマインドフルネスやりましょう」、「ストレスを下げるために、マインドフルネスやりましょう」と言うと、結果、そこに目的を置いてしまうと、「集中力が上がらなかった。むしろ取っ散らかっちゃう」とか、「ストレス下げるためにやったのに、ストレスが下がらなかった。むしろストレスが上がった」となると、本末転倒だなと思っています。

結果としては、こういう傾向が出るのは分かりますが、結果のところには目的を置くわけではなく、あくまでも、自分の状態を客観的に知るところを目的にセットした状態で、「今の自分の状態が、どういう状態か」、「それが、散らかっているか、落ち着いているか」ということを、しっかり眺めていくということに目的を置いていくと、確実に結果は出てきますよというのは、ここにデータも出ているので、そこは目的にしないほうがいいですよというような文脈をつけたいなと思って、最近はこのデータを出すことは、あまりなくなっているということ、補足しておきます。

二つ目は、またマニアックな実験をしまして、脳波ではなく、脳に流れる血流を測定するデバイスをを用いて、活動量というものを測定しました。こちら、他の会社と一緒にやったデータなのですが、初心者の方と経験者の方を八名ずつ並べて、マインドフルネスの体験をする前後で、どういう変化があるか実験したものが、こちらです（資料⑬）。一つの傾向として出てきたものは、左手の方、グラフにラベルが入っていないのですが、左手の方が初心者のデータ、右の方は経験者のデータです。初心者は、一回ずつというよりは連続するものとして見たときに、「長期でやればやるほど効果があります」というデータが出ているのが、左のグラフです。右の方は、経験者としては、ある程度、

筋力がある状態なので、一回一回の短い時間でも、ある程度効果がありますというものが、データで出ています。

ここから何が言えるかと言うと、初めてこういうものに触れる人にとっては、「初心者の方は、一回と言わず何回か継続すると、いい感じになるというデータがあるらしい」というところが提示されると、「ちょっと私もやってみようかしら」と思ってくれる人が増えればいいのではないかと思っています。その程度の活用でいいのではないと思っています。

もう一つは、最近取り組んでいるデータとしては面白いデータが出てきてまして、ご紹介です。最近、企業が、経済産業省とかが提示している「プレゼンティズム」という概念があります。これは何かというと、会社、職場に来ているのだけど、何かしら健康的な理由があつて調子が出てない状態を継続するものを、プレゼンティズムと呼んでいます。一方で、対立概念としては「アブセンティズム」というものがあるのですが、会社に、もう来られなくなってしまった状態。風邪を引いたり、インフルエンザになってしまったり、もしくは、何かしらメンタルな疾患があつて、会社に来られなくなってしまった状態が表す影響をアブセンティズム。これは「欠損」という意味ですが、それは、勤怠データを見れば、どれぐらい来られなくなってしまっているかということは分かるのですね。ただ、プレゼンティズムというものは、会社には来ているのだけど、あまりパフォーマンスが出てない状態を測定するというと、氷山で言うところの水面下をやるようなもので、今まで見えなかったものなのですが、「何とか見えるようにしようよ」というものを、尺度を使って計測したデータです。

これを眺めていると、実は、計算の仕方が二つ、絶対的と相対的があるのですが、絶対的というのは、自分自身が今の状態は何点か、ある一定期間を継続したときに自分自身がどうだという、自分軸で前後と比較してどうかと考えながらの絶対的な考え方です。相対的というのは、周りの人と比べて自分自身はどうかと思っているものを、前後で、相対的に見るとどうかと比較しているのが、相対的プレゼンティズムです。

これを、百五十人分ぐらいのデータを見ますと、面白かったのが、経験していない人と経験している人、週三日以上、定期的に習慣的にやっている人、それを「実践者」と言っていますけれど、その差が、かなり明らかに出ていることが分かりました。全くやっていない人と、ある程度やっている人、経験できた人は二〇%の違いがあつて、全くやっていない人と週三日以上、定期的にやっている人は四〇%の違いがあるということが分かりました。これは何かというと、やっぱり、「会社に来ているんだけど調子が出てないな」という基準が、何もやっていない人と、週三日以上やっている人は、四〇%の開きがありますよということが、意味合いとして取れます。

これは、マインドフルネスそのものが効果的かということ、実は、この七週間の間に、いろいろな出来事があるのでしようけど、いろいろなことが受け止め方において、恐らく、メタ認知として自分の状況を客観的に見ると、同じ出来事だとしても、その受け方、自分の受け止め方が、いろいろ自分でコントロールできる力が備わることにより、結果的には、自分のパフォーマンスに対しては、ポジティブに主観的に捉えることができるようになるというもの、結果が、ある程度、データとして示されたことになるのではないかと思います。

会社の中で取り組むときには、こういうワークをやるときに、何となくやって、「いいよね」で終わるのも一つだと思いますし、それだけだと、企業の方でも、『何となくよかった』だと、ちょっと分かんないな」という人が多くいらっしやいますので、こういうデータと一緒に見ながら「一緒にやってみない?」、「そこまで言われるんだったら、ちょっとやってみようかな」と、取り込んでいくと、実践として取り組む人が多くなつて、取り組む人が多くなると、結果的には、みんな、いい仕事ができることになって、みんながいい仕事をする、また、日本とか世界の貢献ができるという、そういう道筋で、こつこつとやるところを、私のライフワークのようにやっていきたいなと思つてるのが、今日この頃であつたりします。

非常に駆け足ではありましたが、今日、約一時間の中でも、あくまでも「マインドフルネス」というものは、どう

「いうもののなか」という体験を、皆様にさせていただく時間を取りたいなと思っていました。「三分間ほーっとする」という時間と、「五分間、呼吸に対して注意を向けましょう」。その差分が、どういう時間だったか、自分で感じたことと、お互いお話しをされた中でも、「同じ体験をしたんだけど、いろんな気づきとか体験の仕方は違うよね」という、いろいろな違いを改めて感じることは、一つのまた客観的に捉えるトレーニングになると思います。いろいろなものの方がある前提の中でも、こういうものが受け入れられて、こういうものが違いがあるか。これは、自分の中でも観察したり、人といういろいろ対話することが、恐らく、これから皆さんにとっての、また一つの示唆になるといえると思います、この場のお話を締めさせていただきますと思います。

本日は、ありがとうございます。

司会 中村先生、どうもありがとうございました。

もし、ご質問のある方がいましたら、一人もしくはお二人で、何とかお受けできるかと思いますが。

質問者 ご講演ありがとうございました。

このマインドフルネスの一つの理解ということで、「心のトレーニング、心のジムだ」というようなことをおっしゃったのですが、今、街中を見ますと、二十四時間、三六五日というトレーニングジムが駅の駅前に幾つもございます。こういうものを見ていると、やっぱり今の都会の生活というものが、そういったものを求めているのかなあ。そして、このマインドフルネスの効果は広くあると思うのですが、特に都市部と田舎と違うのですか、郊外と違うのですか、そこで何か違いがあるのかなと思ひまして、お話を、ご意見を、お聞かせいただければと思います。

中村 はい。ありがとうございます。

私は、拠点が東京ですので、地方との差というのは、あまり実感がありません。でも、地方からの話を幾つか聞くと、やはり、少し、そういうことかなと思った、所感としてお伝えさせていただきますと、東京の方が、世の中の取っ散らかりぶりだとか、自分自身のタスク、マルチタスクになってしまいう環境が多いような実感があります。逆に、地方の方が、非常に言葉に語弊があるかもしれませんが、幾つかの選択肢の中でやること、多くのものがあふれていない分、一つのことに集中できるような環境は、あるのではないかと思います。

いろんなものがいっぱいありすぎてしまうと、選択しきれないことによるオーバーヒートによって、自分の中で取っ散らかってしまうということが、あるのではないかと思います。スマートフォンも、いろんなメッセージや通知が、ぼんぼんと来ちゃうと、その度に気がそれてしまうということは結構ありがちなので。

この間ニュースで、「アメリカの小学生は、スマホのアラートを切るというものが流行っている」という話を聞きました。情報は自分で意図的に取っていくもので、受動的にいっぱい流れちゃうと、消化不良になってしまいますので、もう、おさめたいというような動きが、出てきているようなところがあつたりします。ずーっとブルーライトの光に当たっているだけで脳が疲れてしまうこともありますし、いろんなものを、自分で、「この時間は、これやる。あの時間は、あれをやる」というコントロールができていた方がいいのですが、いろいろなものに振り回されすぎて疲れてしまうということが、結構、影響があると思いますので、あくまでもメンタル・トレーニングとしては、どんな時間にやってもいいのですが、自分の日々のルーティン・ワークとして、「このタイミングでやるときには、これをセットでやる」みたいなものが習慣づくと、街中の二十四時間のところに駆け込まなくてもいいのではないかと感じている次第であります。

質問者 ありがとうございます。

司会 以上で中村先生の講演を終了とさせていただきます。

中村先生、どうもありがとうございました。

企業で取り組まれている マインドフルネス

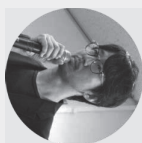
2018年12月6日

中村 悟

一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュート

資料 ①

自己紹介



中村 悟
一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュート (通称MIL)
企業支援導入担当

【プロフィール】

1978年神奈川県生まれ。慶應義塾大学卒。
2014年10月、米Googleで開発されたマインドフルネスプログラム (Search Inside Yourself) を受講し、マインドフルネスはビジネスリーダーの必須スキルであり、継続的なトレーニングの必要性に気づいた。自ら実践者として、企業における社内展開の推進や、多くの企業で講演、体験会も積極的にを行い、約2000人以上にマインドフルネスのエッセンスをお届けしてきた。

Copyright MIL Co., Ltd All Rights Reserved.

資料 ②

MILについて

社会と会社を 変える マインドフルリーダースhip



脳科学等の科学的な検証を背景にしたマインドフルネスメソッドを提供し日本のビジネスリーダーの能力・リーダーシップ・心身の健康の向上を実現する

<https://mindful-leadership.jp/>

- ・グローバル本社で開発された“Search Inside Yourself”を日本で初めて開塾。開発者本人の Search Inside Yourself Leadership Institute (SIL) と連携。
- ・国内約70社において、マインドフルネストレーニングを実施 (2017年8月末現在)
- ・ビジネスリーダー向けのマインドフルネスの情報発信 (書籍、ブログ、シンポジウムなど) を定期的に実施

3

Copyright MIL Co., Ltd All Rights Reserved.

資料 ③

はじめに

今この瞬間に感じていることは？

4

Copyright MIL Co., Ltd All Rights Reserved.

資料 ④

マインドフルネスbefore

とりあえず、3分間ばーっとする

5

Copyright MUI Co., Ltd All Rights Reserved.

資料⑤

マインドフルネスとは

意図をもって、評価判断せず、
いまこの瞬間に完全に注意を向けている状態、心のあり方



6

Copyright MUI Co., Ltd All Rights Reserved.

資料⑥

マインドフルネスの流行

2010年以降、シリコンバレー企業が取り組みはじめ、
この1年くらいで、日本でもブームになりつつある



2000年代
米Googleで、SVY開発

2010年代
TIME、NYTimesなどで掲載

2016年
日本でも関連記事が多くなる

7

Copyright MUI Co., Ltd All Rights Reserved.

資料⑦

流行の理由

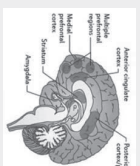
いま必要としている人（主にビジネスパーソン）が多く、
体系化されたプログラムとして取り組みやすいため



世の中
VUCA world



自分自身
ビルチタスク



脳科学の裏づけされた
プログラム (SIV)

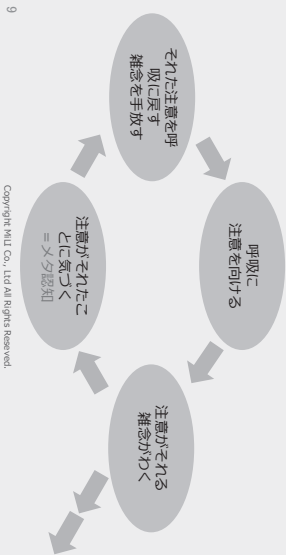
8

Copyright MUI Co., Ltd All Rights Reserved.

資料⑧

マインドフル・ワーク (5分間)

基本形は、呼吸に注意を向けるトレーニング



資料 ⑨

マインドフルネスafter

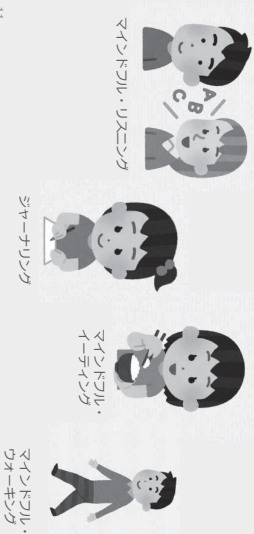
「自分自身を、客観的に、俯瞰的に観察して、いまの状況は？」



資料 ⑩

いろいろあるマインドフルワーク

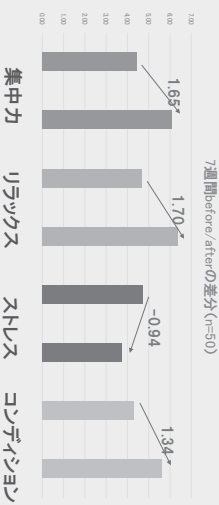
話を聞く、書く、食べる、歩くなど、ひとつひとつの動作に注意を向けて、気づきを与える



資料 ⑪

効果測定 (主観的アンケート)

集中力が上がり、ストレスが減り、コンディションが整い、結果としてパフォーマンスが向上する



資料 ⑫

