



▶ビジネスパーソンのためのマインドフルネス①

第2回は情報処理とマインドフルネス、第3回はマインドフルネスを実行しやすくするトレーニング法についてお話しします。

佐渡充洋 氏 Profile



1997年、岡山大学医学部医学科卒業後、同大学病院麻酔蘇生科で2年間初期研修。その後、慶應義塾大学医学部精神神経科学教室入局。国立千葉病院（現・独立行政法人国立病院機構千葉医療センター）神経科、慈雲堂内科病院（現・慈雲堂病院）精神科、ロンドン大学大学院への留学などを経て、2008年より慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室勤務。現在、同教室専任講師。専門はマインドフルネス、産業精神保健、認知行動療法、医療経済学。

マインドフルネスとは何か？

私たちは社会生活を送る中で、様々なストレスを感じながら生きています。そんな日々のストレスを上手に処理する手法として、瞑想やヨガの手法を応用した「マインドフルネス」が注目を集めています。マインドフルネスはうつ症状や不安症状などストレスによる諸症状の改善効果が確認されているだけでなく、主観的な well-being（幸福感や人生の充実感）を高める効果も期待され、Google やインテルといった世界的な企業で社員研修に導入されるなど、ビジネスの場にも広がりつつあります。

一見効率的な職場環境がストレスを増やしている

現代社会はストレスを感じやすく、well-being が得にくいと言われています。物質的に豊かになれば well-being も高まると思われがちですが、戦後、日本人一人当たりの GDP は基本的に右肩上がりの成長を続けてきたにもかかわらず、国民が感じる生活全般の満足度は1970年代後半からほぼ変わっていない、むしろ下がっているという調査結果が出ています。すなわち少なくとも70年代以降に関しては、「物質的な豊かさ（=客観的な指標）」が「主観的な幸福感」を押し上げてはいないということになります。

職場環境に焦点を絞って考えてみましょう。テクノロジーの進化によって、あらゆる職場でほとんどの人がパソコンを使って仕事をするようになりました。パソコンを使えば、文書の作成やわからない言葉の検索、メールの確認など同時に複数の作業をこなすことができます。作業時間が短縮されてその分、休息や自分がやりたいイノベティブな活動をする余裕が生まれるはず。そんなことがまことしやかに言われてきました。

例えばパソコンで書類を作っていたらわからない言葉が出てきたので検索エンジンを使って調べる。その途中メールが来たので、文書作成を中断して、メールをチェックし返事を書く。終わると再び文書作成に戻る。実は同時に複数の作業をしているわけではなく、1つの作業をしたら次の作業、また別の作業というように切り替えて複数の作業をこなしているだけなのです。注意が頻繁に切り替わることを「マルチシフト」と呼びますが、人間の脳は構造的に1つのことしかできません。ですから、マルチタスクを実施しているつもりになっていても、実際に起きているのはマルチシフトでしかありません。

そして、注意がいろいろなところに飛ぶこのマルチシフトが脳にかなり負担をかけストレスにつながることで、様々な研究から明らかになってきています。

ストレスを減らそうとして悪循環に

日々の業務がうまく運ばなければストレスはたまっていくもの。そこにマルチシフト化による負担が加われば、ストレスは

増大します。人間はストレスで不安や不快な感覚が生じると、すぐにそれを解消したくなります。そこで手っ取り早く解消するために、脳の中にドーパミンという快楽物質を出してこの不快な感覚をごまかそうとします。美味しいものを食べるとか、お酒を飲むというのは、ドーパミンを分泌させるための行為ですが、やたらとスマホを見たり、ネットサーフィンをしたり、メールを確認したりするのも同じこと。本当に情報が必要だからではなく、何かやっていないと落ち着かない、不快な感覚を解消したいがために無意識にやっちゃっているのです。しかもお酒を飲むのと違い、職場でやっても違和感がありません。

ネットサーフィンで面白いニュースが見つければ、一時的に脳内にドーパミンが放出され、嫌なことは忘れられるかもしれませんが、本質的にストレスの元が解消されるわけではありません。そのためまたすぐ嫌なことが思い出され、それを忘れるためにネットサーフィンでごまかす。こうして頻繁に注意が飛ばば飛ぶほどマルチシフトで脳に負担がかかりストレスがたまる。こうした悪循環に陥っていくのです。

意図的に自分の心身を見つめる機会を作る

悪循環を断ち切り、ストレスを上手にコントロールする方法として「マインドフルネス」が注目を集めています。マインドフルネスの定義は、「今、この瞬間の体験に気づいてそれをありのままに受け入れる方法」。ひたすら注意を飛ばして「何かいいものはないか」とさまようのではなく、この瞬間に体験していることを自分の五感や思考・感情を通して感じ取り、ありのままに認めるということです。

例えばプロジェクトがうまく進まず、疲れてしまったとき。いったん立ち止まって自分の体や心の状態を観察してみます。そして「体が重い、これが自分にとって疲れているサインなのだ」と気づき、自分がそれだけ疲れているということをそのまま受け入れる。受け入れることで、次にどうすべきかを冷静に考えることができ、「まずは休息が必要」「別の方法を試してみよう」といった答えを自ら導き出すことにもつながっていきます。

協力/慶應義塾大学ストレス研究センター <http://csr.keio.ac.jp/>