



## ▶ビジネスパーソンのためのマインドフルネス②

瞑想やヨガの手法を応用したマインドフルネスの第2回。  
前回388号では「マインドフルネスとは何か?」を紹介しています。

### 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。

## マインドフルネスをどう活かす?

「マインドフルネス」とは、瞑想やヨガを応用してストレスを上手に処理する手法。第1回では、マインドフルネスの意義について「一度立ち止まって今の自分の状況を観察し受け入れることで、次にどうすべきかを冷静に考えることができるようになる」とお話ししました。では具体的にビジネスの場面でどのように活かすことができるのでしょうか。

### 「することモード」と「あることモード」

仕事を進めるうえで不可欠な「情報処理」の切り口から、マインドフルネスを考えてみましょう。私たちが情報を処理する際には「することモード(doing mode)」と「あることモード(being mode)」という2つの方法がある、と言われています。

「することモード」とは、ものごとを理性的かつ論理的に考え、情報を集めて分析し、解釈をして問題を解決していくこと。いわゆる「問題解決モード」です。それに対して「あることモード」はゴールに向かうことを目的とするのではなく、「今の感覚」に注意を向けます。例えば「目の前にはまだ書類が山積みだ」「今すごく疲れている」というように五感をフル稼働し、今自分が持っている考えや感情も含めて状況を観察するのです。

### それぞれのモードに良さがある

マインドフルネスのプログラムにある「レーズン・エクササイズ」で、することモードとあることモードの違いを実感してみましょう。

2粒のレーズンを用意します。レーズンが苦手なら、チョコレートでもポップコーンでもかまいません。

まず1粒目を特段何も考えずにできるだけ早く食べます。次の1粒はこれがレーズンだという概念を一度取り去り、まるで初めてレーズンを見るかのような気持ちで意識を集中しながら眺めます。さらに指でつまんだり手のひらに置いて見た目だけでなく触れた感じを観察し、少しずつ鼻先に近づけながらにおいを嗅いでみましょう。次に口の中にレーズンを入れ、舌の上で転がしながら舌触りを確かめます。そして意識して ゆっくりと噛んで味わい、少しずつ飲み込み、のどを通して胃に落ちていくまでの感覚にも意識を集中させます。途中で「なぜこんなことをしているのだろう」などと様々な考えが浮かんでくるかもしれませんが、再びゆっくりとレーズンに注意を戻せば大丈夫です。

1粒目はすることモードによる処理で、見た瞬間に「レー

ズン=食べるもの」と認識し、口に入れて噛みくさすので、処理速度は速い。しかしレーズンの形状やにおい、味といった細かな情報は削ぎ落とされます。一方、あることモードで食べた2粒目のレーズンは、処理速度を犠牲にするかわりにたくさんの情報が得られます。

### あることモードで扁桃体ハイジャックを阻止

2つのモードはどちらが良い悪いというものではありません。慣れた仕事であれば情報を削ぎ落とすとしても間違えることはないのです。することモードで十分対応できます。しかし、少し難しい場面に出くわしたときや簡単に割り切れない対立関係に置かれたときなどに、慌ててすることモードで処理をしようとする、現実を見誤って進んでしまうことが多くなります。

このとき脳の中ではどのようなことが起こっているのでしょうか。することモード時の脳では物事を理性的・合理的に判断する「前頭葉」が働き、処理をしています。しかし、難しい場面に直面してストレスや怒り、不安、落ち込みなどの「ネガティブな感情」が湧いてくると、情動をつかさどる「扁桃体」が過剰に反応し脳全体を乗っ取る「扁桃体ハイジャック」状態に。ハイジャックによって前頭葉の機能も抑え込まれるので、冷静な判断がしばらくなくなるのです。

そんなときはあることモードにシフトし、一回立ち止まって、じっくりレーズンを観察したように何が起きているのかを冷静に観察する。その上で次の行動を考えれば間違った方向にどんどん進んでいくことは避けられます。

とはいえ、ビジネスパーソンはすることモードには慣れています。あることモードは苦手。そこでマインドフルネスではあることモードを身に付け、必要に応じて2つのモードを自在にギアチェンジできるようにトレーニングしていきます。トレーニングを受けた人は、何らかのストレスを受けても扁桃体の過活動が起こりづらくなることも報告されています。

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