

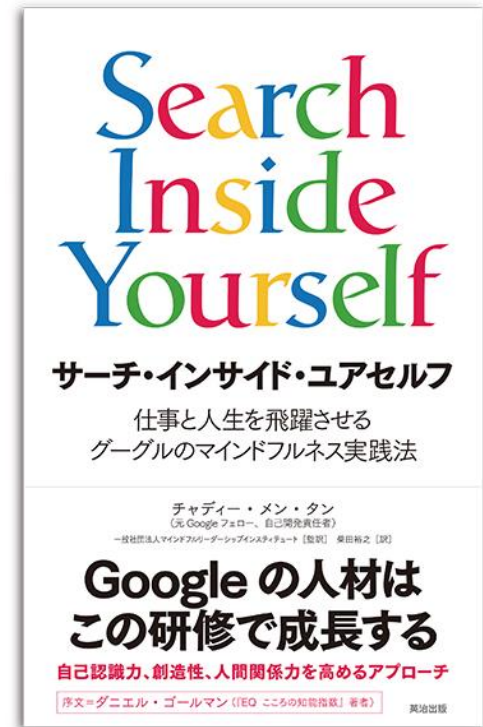
マインドフルネス

～Google式 科学的な瞑想法～

森田 康介

■ 目次

1. EQとマインドフルネス
 2. Search Inside Yourself
 3. EQの恩恵
 4. 注意力のトレーニング
 5. マインドフルネス瞑想
 6. 自信につながる自己認識
 7. 情動を乗り越える
 8. 苦悩に対処するエクササイズ
 9. 有能であって人に愛される
 10. 共感能力を増すエクササイズ
 11. 善良さを伸ばすことで、思いやりの力を鍛える
- 最後に



■ 1. EQ（Emotional Intelligence Quotient）とマインドフルネス

EQ（情動的知能指数）とは…

“自分自身と他人の気持ちや情動をモニターし、見分け、
その情報を使って自分の思考や行動を導く力”

EQの4つのスキル

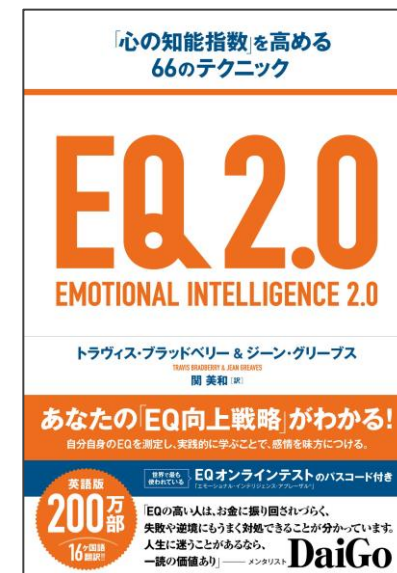
高い自己認識を育み、自分の情動的運命を自らコントロールすること

自己認識

自己管理

社会的認識

人間関係管理



EQの中核を成すのは、“己を知ること（Search Inside Yourself 以下SIY）”
そのための実践法が“マインドフルネス”である

■ 2. Search Inside Yourself (SIY)

Googleの社員が開発したEQ鍛錬のプログラムの名前が“SIY”

瞑想家の伝統的な言語“情動のより深い自覚”を、
エンジニアが科学的に翻訳すると…

“情動のプロセスを高い解像度で知覚すること”

“情動が沸き起こってくる瞬間と消えていく瞬間にその情動を知覚する能力”

“情動が続いている間に起こるその情動の微妙な一切を知覚する能力”

SIYの3つのステップ

1 注意力のトレーニング

注意力は高度な認知的能力や情動能力の基礎

2 自己認識と自制

自分の認知的プロセスや情動のプロセスを高い解像度で知覚すること

3 役に立つ心の習慣の創出

“この人が幸せになりますように”といった習慣が身につくこと

■ 3. EQの恩恵

優秀さの要因としては、

純粋な知性や専門知識よりも情動面での能力の方が二倍も重要である※

※Daniel Goleman, Workin with Emotional Intelligence, New York:Bantam, 1998

エンジニアでも業績が月並みな人から優れた人を際立たせている上位6つの能力

- 1.強い達成意欲と高い達成基準
- 2.影響を与える能力
- 3.抽象的思考力
- 4.分析能力
- 5.難題を引き受けるイニシアチブ
- 6.自信

知的能力

情動的能力

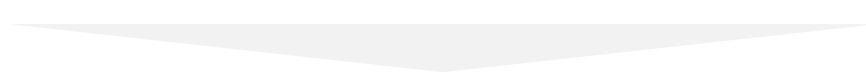
EQを養うことは、“情動的な衝動から解放されること”でもある

だいたい、私たちが問題を起こすのは、情動に駆り立てられて行動を起こすとき…

■ 4. 注意力のトレーニング

自己認識とは、自分を客観的に眺める能力があつてこそそのもの

注意を統制する能力を伸ばせば、情動に対する反応の仕方に大きな影響を与えられる



“マインドフルネス”を使って注意力を鍛え、明瞭で安定したものにする

“マインドフルネス”とは、ただあるがままでいる時の心

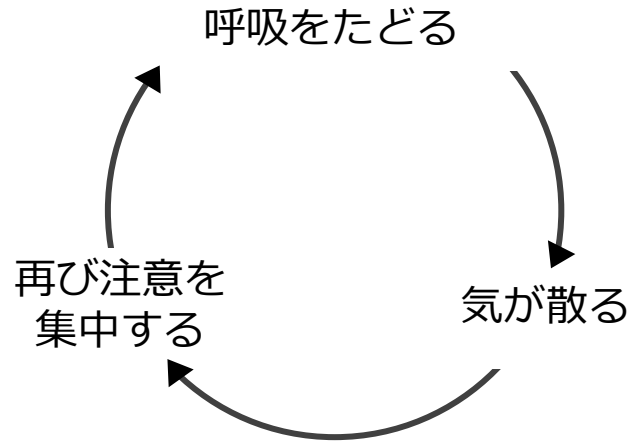
“マインドフルネス”で鍛えられるのは、“**注意**”と“**メタ注意**”

注意 : 心によって明瞭で鮮明な形で占有すること

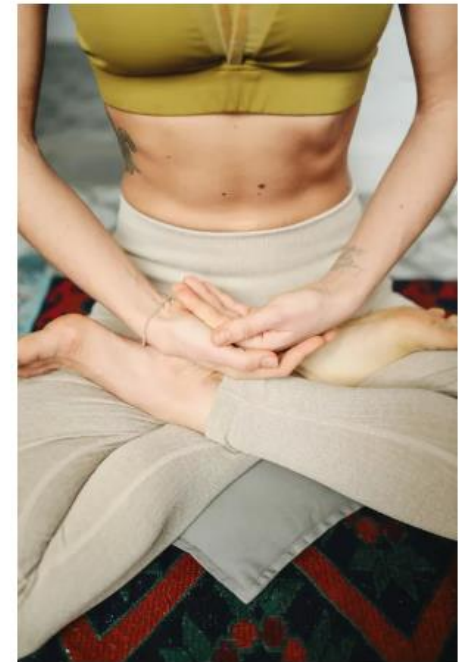
メタ注意 : 注意自体に注意を払う能力、自分の注意がそれたことを知る能力

■ 5. マインドフルネス瞑想 ～注意力のトレーニング～

マインドフルネス瞑想のプロセスモデル



ヨガで見るこんなやつ



毘盧七支坐法（びるしちしざほう）

- 1 “矢のように”背筋をまっすぐ伸ばす
- 2 “蓮華座”に足を組む
- 3 肩の力を抜き、“ハゲワシのように”高く、引き気味にする
- 4 あごは“鉄のフックのように”心もち引く
- 5 目は閉じる。あるいは虚空を見つめる
- 6 舌は口蓋（口の上側）につける
- 7 口はわずかに開き、歯は噛みしめない

■ 5-2. マインドフルネス瞑想 ~注意力のトレーニング~

◆ 呼吸をたどる

大きく息を吸い込み、胸郭を引き上げる。背骨の位置をそっと保ったまま、息を吐きだし、肩の力を抜いて下がるのに任せる。

川の流れと山の安定感を同時に体現する。

そして、呼吸のプロセスに注意を向ける。

◆ 気が散る→再び注意を集中する

・ 認める

何かが起こっていることをただ認める

・ 評価や判断も反応もせずに経験する

ただそれを経験する。良い、悪いといった判断は下さない。
刺激と反応のあいだに間を置く練習とする。

・ 反応する必要があってもマインドフルネスは保ち続ける

目的はじっとしていることではない。
なので、顔が掻きたくなったら、まずかゆい感覚に注意を向け、
次にかこうという意図に注意を向け、最後に腕と指の動きと顔をかいている感覚に注意を向ける

・ 放してやる

気を散らす原因が去りたがっているのなら放してやる。そうでなければ、放っておく。
無理やり追い払うのとは違う。選択権を与えているのだ。

■ 6. 自信につながる自己認識

自己認識の領域には、3つの情動的能力がある。

“情動の自覚”	—自分の情動とその影響に気づくこと
“正確な自己査定”	—自分の長所と限界を知ること
“自信”	—自分の価値と能力を強く実感すること

情動の自覚

- ・ 自分の情動を明確にとらえる
- ・ 自分を第三者の視点から眺められる
- ・ 情動経験について客観的になれる

自分の体で情動を正確に知覚し、その由来を知り、自分の行動にどう影響をしているかを理解すること

正確な自己査定

- ・ 自分の長所と短所について正直になれる
- ・ 自分の優先事項と目標がはっきりしている
- ・ ありのままの自分がしっくりくる

正確な自己査定は“自己客観性”とも呼ばれる。

自分に対して正直になり、何が自分にとって重要で何が重要でないかが分かる。

つまり、自分に対して対処できないことがなくなる。これが自信の基礎となる。

自信

■ 7.情動を乗りこなす

自己認識を利用して、自分の情動を支配できるようにする

自己統制の領域には、5つの情動的能力がある。

- “自制心” ー破壊的な情動や衝動を抑える
- “信頼性” ー正直さと誠実さの基準を維持する
- “良心性” ー自分の振る舞いに責任を取る
- “適応性” ー変化に柔軟に対応する
- “革新性” ー新奇な考え方やアプローチ、新しい情報を気兼ねなく取り入れる

自己統制は、本当の気持ちを否定したり押さえつけたりすることでもない。

しかし、忌まわしい思考や情動が沸き起こるのを防げないものの、手放す力はある。

■ 8. 苦悩に対処するエクササイズ

悩ましい情動に対処する4つのステップ

1 痛みがない時を知る

痛みがない時には、痛みがないことを意識する。苦悩の不在に絶えず気づくことで、痛みからの解放の心地よさを楽しむように促される。

2 いやになることにいやにならない

“もし私が〇〇なら、こんな風に感じないはずだ”という風に、いやなことにいやになる傾向がある。しかし、それは“エゴの行為”であり、エゴがそれ自体に対して抱いているイメージの反映であり、理由もなく苦悩を生み出しているだけである。

3 怪物どもに餌をやらない

私たちは怪物ども（感情の荒れ）が現れるのを止められないし、追い払うこともできないが餌を与えることをやめることはできる。

4 あらゆる思考を優しさとユーモアを持って始める

あらゆる思考を自分と他人への優しさと思いやりを持ち、自分のしくじりにはユーモアを持つことはとても有効である。

■ 8-2. 苦悩に対処するエクササイズ②

トリガーに対処する5つのステップ

1 停止する

トリガーの始まりの意識に間を置く。

2 呼吸する

心を呼吸に集中させることで、中断を強化する。深呼吸にはなおさら効果がある。

3 気づく

注意を身体に向けることで、自分の情動を経験する。生理的な現象として経験する。

4 よく考える

この情動はどこから来るのか。過去に何かあるのか。

正しいとか間違っているとかの判断を下さずに次のこと考える。

- ・誰もが幸せになりたいと望んでいる。
- ・この人は、このようにふるまうと何らかの形で幸せになれると考えている。

5 反応する

目の前の状況にポジティブな結果をもたらすような反応の仕方を思い浮かべる。

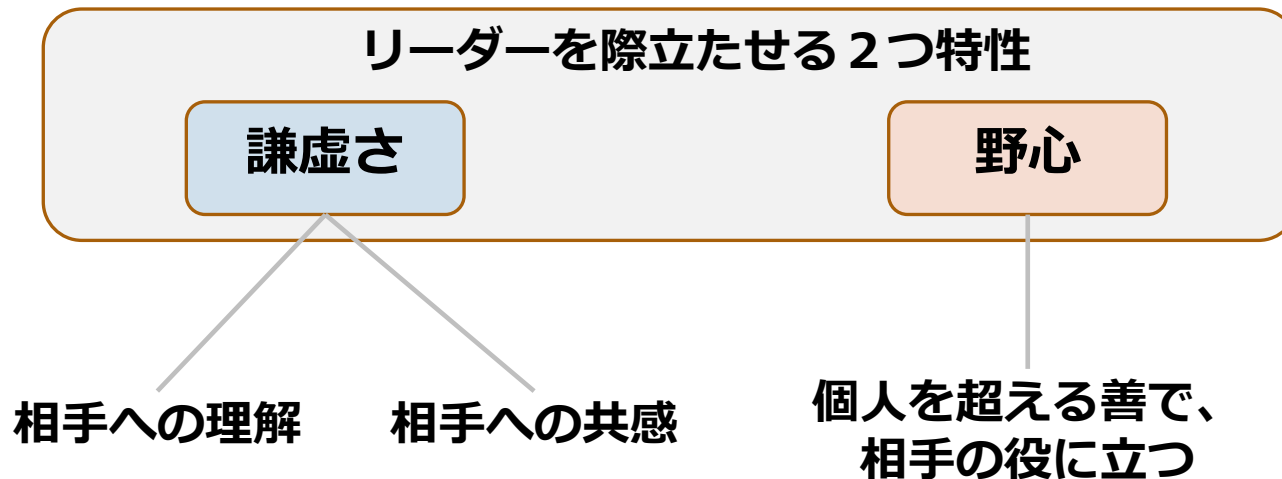
■ 9. 有能であって人に愛される

“思いやりのあるリーダーシップ”こそが最も効果的なリーダーシップである

“思いやり”は3つの要素からなる

1. 認知的な要素 : 私はあなたを理解している
2. 情動的な要素 : 私はあなたに同情する（共感する）
3. 動機づけの要素 : 私はあなたの役に立ちたい

“思いやり”の実践とは、自己から他者へ移ること
（“私”から“私たち”への変化）



■ 10. 共感能力を増すエクササイズ

優しさは共感の原動力で、相手を気遣うように人を動機づける。
優しさがあれば、人は互いに受容力が増す。

※共感はずしも同意ではない。
ある考えに受け入れることなくそれについて考えられること

◆ 愛情に満ちた優しさの瞑想

準備

リラックスして隙の無い状態になれる楽な姿勢で座る。心を呼吸の上に落ち着かせる。
あなたにとって大切な人を思い浮かべる

実践

以下のことをゆっくり自分に読み聞かせる。

その人が人生の様々な困難を乗り越えられるような強さや資質、情動的支援、社会的支援を得られますように
その人が痛みやくるしみから解放されますように
その人が幸せになれるように
その人と私はまったく同じで、人類の一員だから。

そして、私の知っている人がみな幸せになれるように

■ 11. 善良さを伸ばすことで、思いやりの力を鍛える

視覚的な知覚を利用することで、能力を定着しやすくする

◆ 善良さを増す瞑想

準備

心を呼吸に集中させる

実践

息を吸い込むときに、自分自身の善良さを吸い込んでいるところを視覚化する。
心の中でその善良さを10倍にするところを思い描き、
今度はその善良さをすべて世の中に与えるところを視覚化する。



さらにこのエクササイズが3つの心の習慣を育む

1. 自分と他人の中に善良さを見る
2. 善良さをすべての人に与える
3. 自分の中にある変える力を信頼する
(善良さを増すことができるという自信)

■ 最後に

瞑想は心のための運動である。

筋肉と同様に繰り返し実践することで心も鍛えることができる。

瞑想のトレーニングを積みめば、

心は揺らいでもすぐに落ち着き穏やかで集中したものになる。

日々の鍛錬で（自分の）世界を救おう！