

「今、ここ」への意識を研ぎ澄ます、瞑想のススメ



そうそう、頭のなかが大忙しで、いっぱいいっぱいな時こそ、からだの動きに意識をむけるといいよ。からだは一番身近にある自然だからね。生命の本来もっている力を発揮しやすくするのに、役に立つといわれているよ。



どういうこと？



例えば、呼吸。息を吸って、息を吐く。寝てる間も、呼吸はからだ自然にやってくれるでしょ？その呼吸に意識を向けて、ただひたすら実況中継するの。



実況中継？うーん、いまいち、よくわかんないな。



そうだよ。じゃあちょっと、試しにやってみよう。いま、みんな呼吸しているよね。してない人はいないはず(笑)



目は閉じてもいいし、開けたままでもいい。じゃ、呼吸に意識を向けてみよう…。鼻から息を吸って、鼻から吐く。深く呼吸しなくちゃとか、リラックスしなきゃなんて思う必要はない。はい、どうぞ…。



… … … … … … (呼吸する音)



…吸う、吐くとき、からだに動きを感じる場所があるよね。

今は、おなかにそっと、意識を向けてみよう。

動きが感じられない人は、おなかのあたりに手をおいて、手の感覚に意識を向けてみよう。ふくらんだ…ふくらんだ…ちぢんだ…ちぢんだ…。1回1回、動きは違っているから、よく観察して感覚を味わってね。ふくらんだ…ふくらんだ…ちぢんだ…ちぢんだ…



… … … … …



…では、あと2呼吸で終わります…。

ふくらんだ…ふくらんだ…ちぢんだ…ちぢんだ… …。

はい。目をつぶっている人は、ゆっくり目を開けてね。



… … … (目を開ける) ふう。



…！やば、寝ちゃってた…。ごめんなさい。



お疲れ様。これ、やっているときに眠くなるのは、「あるある」なの。からだのスイッチが切り替わって、リラックスした証拠だね。



さっき私が言葉にしていた「ふくらんだ…ふくらんだ…ちぢんだ…ちぢんだ…」というのが、実況中継。

実況中継っていうのはね、ここでは呼吸にあわせて動くおなかの動きに、後追いするように言葉をつ

け続けていくことを言います。

「ふくらんだ…ふくらんだ…ちぢんだ…ちぢんだ…」ってね。
手をおなかに置いたのだったら、手の「あがるあがる…さがるさがる…」とかでもいい。動きに注目するので、動詞だけで実況してね。



うーん、感覚がイマイチつかめなかった。



うん、おなかの感覚がつかみにくい場合は、姿勢をあおむけにして寝転がると、わかりやすくなるかも。やっていくうちに、感度が上がってつかめるようになってくるよ。



自分は、感覚に目を向けるどころじゃなかったよ。すごい量の雑念がわいてきて…むしろ疲れたよ。全然だめ。



お疲れ様。まずはよくがんばったね。頭の中の、「すごい量の雑念」に気づいたんだ。チャレンジしたからこそその大発見だね。



そうはいけどさ、やっぱしんどいよ。うまく出来ないんだもん。



しんどい思いをさせてしまったね。「雑念」…気がそれて、思考やイメージがわいてくるといっても、眠くなるのと同じように、よくあることなんだ。最初にお伝えしておけばよかったね。他のみんなは、どうだった？



うん、僕も。感覚がつかめない、うまくできないって考えが浮かんできて。ずっとイライラしてた。



私なんて、夢まで見てたもん(笑)



みんな、率直に教えてくれてありがとう。

雑念、うまくできないイライラ、眠気や夢…。どれも、実況中継から気をそらす何かだね。それは脳

が生み出している、クセみたいなものなの。

からだの感覚を実況中継するという行為はね、このクセに気づいて「今、ここ」に意識を研ぎ澄ますトレーニングなんだ。瞑想法って聞いたことあるかな？



ああ、たしか…プロテニスのジョコビッチ選手が1日15分の瞑想を取り入れているって、何かで読んだよ。



そういえばサッカー日本代表の元監督、岡田さんも試合前に瞑想をしてるって言ってたな。



よく知ってるね。スポーツ界で瞑想を実践している人のエピソードは、メディアでもよく取り上げられてるんだね。瞑想にはたくさんの種類があるけど、ここではそのうちの一つを紹介しています。

さっき脳のクセって言ったけど、それは「さまよう思考（マインド・ワンダリング）」と呼ばれるもの。気がそれて、ぼーっとすること…っていえばイメージしやすいかな？私たちの脳は普段、このクセにかなりの時間を費やされているの。起きている間の30~50%を占めるとも言われてるよ。



50…半分じゃん。そんなに？



うん、びっくりするよね。ぼーっとすることで、情報処理や整理がすすみ、創造力を高め、ときにひらめきを導き出す、なんてポジティブな面も指摘されているので、ダメなことでは全くないんだ。けれど、ネガティブ思考の堂々巡りで、不調の原因になるって報告もあるの。瞑想法は、このネガティブな思考のさまよいに気づき、抜け出す助けになるんだ。



ふーん。



まずみんな、自分の「クセ」に気づくことができてる。順調な滑り出しだよ。

思考のさまよい、気がそれていることに気づいたら、「大丈夫、大丈夫、大丈夫」と、ゆっくり3回唱える。それ以上は踏み込まないようにして、そっと実況中継に戻ろうとしてみる。この「戻ろう」とするのがミソ。最初はなかなか、すんなり戻れなくて苦労する。だけど、あきらめずにチャレンジしてほしい。

戻ろうとする瞬間に、脳が最も活発に働いているという報告があるんだ。つまり、思考がさまよったときこそが、チャンス。そこから実況に戻ろうとする、まさにその瞬間、脳がもりもり鍛えられているんだって。



へえ。じゃあ、雑念がわくのも、悪いことじゃないんだ。チャンスと思えば。



そうそう。一方で、まじめな人ほど、思考のさまよいに気づいたとき「うまくできない」って自分を責める「クセ」が出てきやすい。このクセに気づかないと、自己否定するネガティブな「クセ」が強化されてしまう。「うまくできない」「うまくやらなきゃ」という思考は、やり始めのときは必ず出てくると思っている。始めはできないのが当たり前だし、不安も強いものだからね。



大事なのは、それも脳のクセ、思考のさまよいなんだと気づくこと。気づいたら「大丈夫」って3回唱えよう。このとき実際「大丈夫」って思えなくても、おまじないと割り切って、とにかく唱えるのがコツ。唱えたら、そっと実況中継に戻る。何度も言うけど、脳のクセ、思考のさまよいは出てくるものだし、出てきてOK。脳を鍛えるチャンスだよ。

個人差はあるけど、繰り返していくうちに、少しずつ頭の中の忙しさが静まり、気分の落ち込みや不安感が減っていく。集中力や記憶力も高まるっていう研究結果もあるよ。



思い出した。Googleでは、働いている人たちのパフォーマンスを上げるために meditation…瞑想の時間を勤務中に取り入れているって話。



うんうん。Appleとか、ゴールドマン・サックスとか…アメリカの大手企業で、社員研修での瞑想がブームになっているみたい。瞑想自体は昔からある、からだと心を整える方法。もともとは宗教の教義とともに広がっていったけど、心とからだをメンテナンスする方法として、普段の生活に瞑想を取り入れる人が増えているんだね。Googleは、職場に取り入れた実例として、本でも紹介されているみたいだよ。

今はインターネットで、無数の情報にいつでもアクセスできるでしょ？気づかないうちに、朝から晩まで大量の情報にさらされている。常に頭が忙しい時代を生きる私たちには、心とからだを意識的に整える時間が必要なんでしょうね。



そうか…スマホ、あえて見ない時間も必要かもなあ。「ステイホーム」の間、スマホばかり見てたから、見るのがクセになってる。寝る前にも見てるよ。



「ステイホーム」の時は、ネットぐらいしか、見るものなかったもん。



そうだね。私たちは「ステイホーム」のとき、知らず知らず情報過多の毎日を過ごしていたのかも。その時は気づかなくて、後からしんどかったって気づくことも多いよ。少しずつ、からだと心を整えていこう。

やり始めは、とにかく気楽にね。さっきは時間が長すぎちゃったね。スポーツで、新しいフォームを覚えるときのように、練習を繰り返して、少しずつゆっくり、からだになじませていく。時間をかけて積み重ねていけば、怪我なく経験値がたまって、着実に上達していくよ。たとえば1日1回、呼吸4回分とかね。



へえ、それならできそう。やってみようかな。



なんでもそうだけど、「試しにやってみよう」で、気楽に取り組んでみてね。ほかの人には良くても、自分に合うかは、やってみないとわからないし。合わなければ別の方法を探せばいいだけ。あなたのからだに、よく聞いてみてね。

<参考>

Huff post 'Djokovic's New Tennis Psychology' Updated April 7, 2017

https://www.huffpost.com/entry/post_11514_b_9616446

コーチ道「リレーインタビュー 第2回 岡田武史さん（中編）」2015年9月1日更新

<https://coach-do.com/interview/2-2/>

雨宮怜ほか 「アスリートの心理的健康を促進するマインドフルネスと心理的競技能力」スポーツ心理学研究
2019年7月4日

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjspoopsy/advpub/0/advpub_2019-1802/_pdf/-char/ja

梶村昇吾 「さまよう思考を刺激する」日本心理学会機関紙 心理学ワールド 98号 2021年4月号

<https://psych.or.jp/wp-content/uploads/2021/04/93-17-20.pdf>

チャディー・メン・タン「サーチ・インサイド・ユアセルフ——仕事と人生を飛躍させるグーグルのマインドフルネス実践法」英治出版 2016年