新時代のライフスキル

マインドフルネスキャリア

谷口 秀人
TANIGUTI HIDETO

新時代のライフスキル
マインドフルネスキャリア

はじめに　この本を今、手にし、読み始めたあなたへ

こんにちは。

まずはこの本を手にとってくださり、ありがとうございます。

ご縁に感謝です。

あなたは、今の生き方、働き方に対して、多少なりとも疑問を持ちはじめているのではないかと思います。

だからこそ、今、この本を手にしてくださったのではないでしょうか。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、多くの企業がリモートワークを導入し、その後も継続を決めた企業は少なくありません。Ｗｅｂ会議やハンコの廃止など、これまでにその必要性は理解されつつも一向に前に進まなかった〝新しい働き方〟の導入が、加速度的に進められています。

もはや、以前のような「会社に行く事が仕事である」との古い慣習の上に形成されてきた価値観は、ガラガラと崩れてきています。

この先、どのような世の中になっていくのか、想像もつかない状況ですが、一つ、間違いなく言えること、

それは、

「これまでと全く同じ生活に戻ることは無い」

ということです。

そして、この渦中に水面下で起こっているのが、「人材の生き残り競争」です。

緊急時対応としてリモートワークが導入されたことにより、個々の仕事の成果が可視化され、成果を出している人と出せていない人が明確に見えてきました。

そうした中で、これまで言われていた組織内の2：6：2の法則

2　成果を出している

6　普通

2　成果を出していない

の比率が2：3：5に変化してきたとも言われています。

2　成果を出している

3　普通

5　？

残りの5はどこに行ったのでしょうか?なんと、仕事自体がなくなり、テクノロジー、ロボットに置き換えられてしまっているというのです。

「仕事の半分が無くなってしまう」というのは、やや極端な見立てかもしれませんが、テクノロジーの進化だけでなく、新型コロナの流行による景気減退やダイナミックな社会構造の変化がしばらくは続くとすれば、これまで通りに組織が社員を雇用し、守り続ける事が難しくなってくることは確かです。

組織に頼れないこれからの時代、我々ビジネスパーソンには、自らの意思で生き方、働き方を選択し、望む方向へ自らを導いていく力、ライフスキルが必要になります。

本書は、これからの時代を自らの意思で選択し、生き抜くために身につけるべきライフスキル、「マインドフルネスキャリア」の指南書になります。

ここで、改めて自己紹介させていただきたいと思います。

私は谷口秀人と申します。

私は、俗にエリートと呼ばれる方々とは全く違う凡人です。
母親の影響で幼稚園から受験をしてきましたが、これまでに受験と呼ばれるものにおいては、15戦で3勝です。
辛くも合格したのが、高校1つ、大学1つ、そして、駿台予備校です（笑）

社会人1年目、当時勤めていた住宅設備メーカーの営業所で、所長がいない間に、自分の業務上必要であった所長印を何の罪悪感もなく、勝手に押しまくり、クビになりかけた程の凡人、いやいや、ポンコツです（笑）

それでも、周囲に恵まれて、ビジネスとは何たるかを理解、実践し、必死に食らいついて、その後、何とか2社の会社で役員を務めるまでになり、相応に順調に仕事人生を送ってきました。

ところが、2社目の役員時代、社長が変わった瞬間に、常務取締役から一気に一兵卒へと、想定外の転落を体験しました。

しかも部下がいる前での突然の辞令だったため、あまりにもショックで心が折れかかり、失意のどん底に。
会社からクビどころか、社会からもクビ通告を受けたようなダメージを受け、眠れない日々が続きました。

この状況を打破するきっかけの一つになったのが本書のテーマであるマインドフルネスです。

なんとか自分を立て直し、もう一度這い上がろうと、がむしゃらに仕事に向かっていた頃のこと。米国のグーグル社でも取り入れられているというマインドフルネスを日本で普及しようとしていた友人を手伝うこととなり、自分でも勉強し、トレーニングし始めたのがマインドフルネスとの出会いでした。

マインドフルネスを実践するうちに、「気づく力」が増していき、それが自身の行動変容につながっていくことを実感。心身ともに完全復活＋αの状態にまで回復し、プライベートでも落ち着いた日々を取り戻し、仕事も軌道に乗りはじめました。

結果として、その当時の社内では存在しなかった、人材コンサルティング会社で営業から、開発、講師を一気通貫で提供できる唯一の存在となり、降格前のパフォーマンス以上を発揮できるようになりました。

その後、株式会社、社団法人の２つの組織を立ち上げ、現在は、主に企業研修の講師として、年間１２０本、主にリーダーシップ、マネジメント、マインドフルネスに関する研修をビジネスパーソンに提供しています。

また、マインドフルネスのトレーナー養成講座を開講し、これまでに３００名以上の方に参加いただいています。

そして、何より今は、心豊かに自分の人生を生きている、という実感を持って日々を送ることができています。

さて、これまで多くのビジネスパーソンにマインドフルネスを共有し、マインドフルネスの重要性を広めることに努めてまいりましたが、どうしても伝わらないものがありました。

それは、「マインドフルネスはもっとキャリアや人生に生かすことができる」ということです。

一般的にマインドフルネスは集中力を高めたり、ストレスを軽減したりするための瞑想法やスキルアップの方法論として捉えられています。

しかし、マインドフルネスは瞑想法ではなく、また、単なるスキルアップの方法論で止まるものではありません。

「マインドフルネスを、キャリアや人生に生かしてほしい」というのが私の考えです。

マインドフルに働き、マインドフルに生きる「マインドフルネスキャリア」は、組織に頼れない、頼らないこれからの時代を生き抜くための大きな武器となります。

本書では、マインドフルネスによりどん底から復活した私が、ライフスキルとしてマインドフルネスをどう生かすかを、

Ｓｔｅｐ１　幸せな生き方、働き方について知る
Ｓｔｅｐ２「無自覚、無意識」に気づく
Ｓｔｅｐ３　マインドフルに時間を使う

という3ステップで順を追ってお伝えしていければと思っています。

今、世界中の誰もが〝想定外〟のできごとを経験しています。
ですが、誰もがこの〝想定外〟を未来の自分に繋げることができるものと思います。

本書はあくまでも凡人の私による指南書です。

凡人だからこそ、新しい時代を生きる上で必要とされることを、地に足のついた言葉で、具体的にお伝えすることができるのではないかと考えています。

・新しい時代をどのように働くのか、生きるのかを考えてみたい方
・自分でも新しい働き方、生き方ができるのか不安に思っている方

そして、

・自社の社員にこれからの働き方、生き方のヒントを渡したいと考えている経営者や人事担当者の方

こうしたみなさまに、ぜひ読んでいただき、共に学び合いながら前へ進む仲間となっていただけたら幸いです。

谷口 秀人

目　次

はじめに

Ｓｔｅｐ１　幸せな生き方、働き方について**知る**

1―1　これからの時代の人生設計

1―2　「自己決定」することの重要性

1―3　「無自覚、無意識」から脱却せよ

Ｓｔｅｐ２　「無自覚、無意識」に**気づく**

2―1　マインドフルネスとは

2―2　「気づく力」を高める

Ｓｔｅｐ３　マインドフルに時間を**使う**

3―1　マインドフルネスを仕事や人生に生かす

3―2　マインドフルな時間の使い方

3―3　日常にマインドフルネス・トレーニングを取り入れる

3―4　新時代を生き抜くためのマインドフルネスキャリア

おわりに

Ｓｔｅｐ１　幸せな生き方、働き方について知る

1―1　これからの時代の人生設計

「はじめに」で、私たちの働き方が大きく変化しつつあることをお伝えしました。
大きく変わるのは、働き方だけではありません。
人生においても、大きな変化が起こりつつあります。

ここで皆様にお聴きしたいことがあります。

ズバリ、

「何歳まで働きますか?その理由は何ですか?」

いかがでしょうか?

「65 才まで。なぜか？ 定年がそうだから」
「生涯現役！ だって、働ける間は働き続けたいでしょ」

など、さまざまな声が聴こえてきそうですが、ではそもそも、なぜ働くのでしょうか？

「自己実現のため」「自分の存在価値を感じるため」といった声もありますが、そもそもの前提は「生きていくため」つまり、「生活してくためにお金が必要」ということは誰もが理解していることですよね。

「生きていくため」だということであれば、この問いも必要でしょう。
ズバリ、聴きます！
「何歳まで生きますか？」

いかがでしょうか？

「85 歳！」
「75 歳で良いですー」
「１００歳越え！」

など、これまたさまざまな声が聴こえてきそうですが、医学の進歩は目覚ましいものがあります。現在の日本人の平均寿命は84歳ですが、年々延び続けています。この傾向が続いていけば、もしかしたらそう遠くない未来に100歳を超える日が来るかもしれません。

以前、ベストセラーになった『ライフ・シフト』（リンダ・グラットン／アンドリュー・スコット著）によれば、2007年生まれの子供の半数が到達する年齢として、日本人は「107歳」と記されています。

また、医療経済学者の永田宏・長浜バイオ大学教授が厚生労働省のデータをもとに作成したデータによれば、1980年生まれの日本人の50%生存年齢は100歳を超えるそうです。

まさに「人生100年時代」が到来しつつあるのです。

だとすると、我々は何歳まで働く必要があるのでしょうか？

ここで一つ。

生きていくために必要なお金を得る術としては、年金があります。

定年後の余生を楽しんでもらうため、あるいは、働けなくなった人が生きてくために年金という制度が存在しているわけですが、昨今では、支給のタイミングをできる限り後倒しにしようとする施策が行われています。

長い間、公的年金の受給開始年齢は60歳からでしたが、現在は原則65歳からとなっています。また、国は受給開始を70歳まで繰り下げる選択をすることで、受給額が増額される制度を導入。２０２２年４月からはそれを75歳まで繰り下げることが可能になります。

その最大の理由は、平均寿命が延び、年金の受給期間が長くなっているからです。そもそも、現在の公的年金の基本である国民年金が始まった１９６１年当時、平均寿命は68歳でした。しかし、現在の日本の平均寿命は84歳。今後も平均寿命が延びていくことを考えると、年金の支給タイミングが70歳、75歳…と後ろ倒しになっていく流れは変えられないように思います。

また、年金は現役世代が受給世代を扶養する「世代間扶養」の仕組みのもとで運営されています。少子高齢化が進む中、よほど大きな経済成長が見られない限りは、支給額が減額されていく可能性が高いとみていいでしょう。

いずれにしても、よっぽどの貯蓄が無い限り、70代、もしかしたら80代まで働き続けることが求められる時代に、我々は生きているということです。

これは脅しではなく事実です。

だとしたら、

改めて、みなさんに問います。

「80代までどのように働きますか？」

そんな先のことは分からない、と思われるかもしれません。

ですが、自分の歩む先にしか未来は訪れません。

未来は今ここからはじまっているのです。

人生100年時代ということを踏まえ、当たり前となっている今の働き方を見つめ直してみませんか？

そして、自分が求める働き方に向けて一歩踏み出してみませんか？

<Work Sheet>未来カレンダー
ご自身のこれからの働き方、生き方についてイメージできるよう、未来カレンダーを記入してみましょう。

西暦	自分の年齢	家族の年齢	予測の出来事
2020年			
2030年			
2040年			
2050年			
2060年			
2070年			
2080年			
2090年			
2100年			

・記入サンプル

西暦	自分の年齢	家族の年齢	予測の出来事
2020年	50歳		小冊子発刊！やったーーー!!!
	55歳		オフィス購入予定!! やったーーー!!
2030年	60歳		ローン完済予定!!　やったーーー!!
	63歳	娘20歳	娘が成人！やったーーーー!!
2040年	70歳		沖縄に移住？やったー!!
	75歳	娘32歳	孫誕生！！　やったーーー!! 仕事引退。お疲れ様でした!!!
2050年	80歳		ゴルフ三昧　エージシュート達成！やったー!!
2060年	90歳		死去。ホントにお疲れ様でした！ 素敵な人生でした！
2070年			
2080年			
2090年			
2100年			

1―2　「自己決定」することの重要性

ここまでは、これからの時代における働き方の変化をお伝えしてきました。
ここからは、さらに視野を広げて、みなさんの人生についても見つめていければと思います。

さて、当然ですが、我々はいつか死にます。今も一瞬一瞬、死に向かっていると言えるでしょう。

そして、多くの人が死を迎える時に笑顔で死にたいと思うでしょう。
幸せな人生を歩み、最後の刻に、自分の人生に満足し、後悔なき人生を歩んだと。

では、そんな幸せな人生はどうやったら得る事ができるのでしょうか？
ここである調査のデータを紹介したいと思います。

神戸大の西村和雄特命教授、同志社大の八木匡教授による日本人2万人を対象とした「幸福感」に関する調査によると、

「一定以上の所得をもらっている人は、それ以上所得が高くなっても幸福度はほぼ上がらない。最も幸福度を上げ

るのは、自己決定である」

ということがわかっています。

働き方、生き方を自らで選択し、意思決定をすることが幸福度を上げる重要な要素であるいうことなのですが、いかがでしょうか？

「自己決定」が幸せの一要素であると聞いて、どのような印象を持ちますか？

私は非常に合点がいきます。

というのも、私自身、「自己決定」によって人生を変えることができたからです。

はじめにお伝えした通り、私は常務取締役から、一兵卒へ転落した経験があります。一夜にして年収が数百万円ダウンし、「部下が全員上司になる」という１８０度違う世界に置かれることになったのです。それは、当時の自身にとっては、本当に屈辱的な出来事でした。

ここで、自身で決めた事は、

「圧倒的な成果を上げて、居なくなったら困る存在にまで至って、後ろ足で砂をかけて辞めてやる！」ということ。

今考えてみると、いいオトナにも関わらず、全く大人げない考えですが（苦笑）、この時は本気でした。

そこからの1年半は、始発で出社し、夜中まで仕事をする日々を過ごしました。

家では、シャワーと睡眠のみ。全ての時間を仕事に費やしました。

夜は自宅に戻ると寝てしまうため、帰宅せず、夜半まで近所のカフェで仕事をしていました。

なお、始発で会社に行っていた理由は、仕事時間を確保するためだけではなく、常に涙目であったため、誰にも会いたくない、という理由でした。

ほとんど溺れてますね。（笑）

溺れている頃の著者

1年半と時間はかかってしまいましたが、仕事漬け生活のおかげで、一気に成果が上がっていきました。
結果が出始めた後の3年間ほどは、ここまで極端な生活ではなく、少し人間らしい生活に変えていきました。

朝早くに出社し、夜遅くまで仕事をする生活は変わらないものの、とにかく自分でやることを決めて、自分の時間の1分1秒を大事にしました。
これまでの慣習にとらわれず、自身が必要とすること以外は止めていきました。
会社にも必要最低限しか行かず、行っても自席には一切座ることなく、会議室で黙々と仕事に取り組んでいました。

今、考えてみると、なかなかの自由人っぷり。よくぞ、会社が許してくれたものです。
まあ、いつ辞めても良いと開き直っていたからできたことでしょう。
そして、成果は出していたので、辞めさせにくいと思っていたところもあったのではないでしょうか（笑）

ちなみに、もちろん会社から求められる仕事や会議には全力で取り組みましたし、当然、社員とはコミュニケーションは取っていました。
単なる自己中心的な人間にまでは成り下がっていなかったと思います（笑）

いずれにしても、この頃の働き方は、傍から見れば、「谷口は心も体も相当にやられている、大丈夫か？」と思わ

れるような水準でギリギリの日々を過ごしていたと思います。

ですが、自分自身にとっては、肉体的には限界でしたが、精神的には、それほどつらい日々ではありませんでした。さすがに、最初の1年半はシンドイ記憶しかありませんが、それ以降の約3年間は、1分1秒もムダにできないほどの仕事量であり、非常にタイトな日々を送っていたものの、むしろ充実した時間だったと記憶しています。

その理由は、自分で働き方を決めて、時間の使い方を決めていたからだと思います。

まさに、全てを「自己決定」していたからだと思います。

こうして、私は「圧倒的な成果を上げて、居なくなったら困る存在にまで至って、後ろ足で砂をかけて辞めてやる！」という目標を達成しました。

といっても、実際は円満に退社して現在でも、以前いた会社と良好な関係でお仕事をさせていただいています。

同時に、プライベートにおいても、家族との心休まる時間を持てるようになり、仲間と趣味のゴルフに定期的に行くなど、充実した時間を過ごせるようになりました。

と、ここまで聞いて、「人生を変えてやる！！！」といった大きな自己決定をして、歯を食いしばって努力をしな

くては人生は変わらないんだな、と思われた方もいるかもしれません。

しかしそうではないのです。

ポンコツだった自分が毎日努力をし続けられたのは、目に見えて成果が上がっていたということもありますが、一番大きかったのは、仕事のやり方を変えたことでした。

何をどう変えたのか？

「他人から言われたこと、与えられたこと」を一旦、全て排除し、

「相手（顧客）が求めることを自分で考えて、捉えて」
「そこに向けて、自分が必要なことを自分で決めて」
「自分でやると決めたことをやる」

に変えたのです。

今、思い出してみると、日々「自己決定」していたことによる充実感があったからこそ、辛くても努力し続けられたのではないかと思います。

「営業でトップになるぞ」「ベンチャー企業を立ち上げるぞ」といった大きな「自己決定」も、もちろん大切ですが、人に幸福感、充実感そして成果をもたらすものは、実はもっと小さな単位での「自己決定」の積み重ねなのです。そう実感できた時期でした。

そう、私の人生を変えたのは、日々の小さな「自己決定」でした。そして、小さな「自己決定」ができる自分に変えてくれたものこそが、マインドフルネスだったのです。

1―3　「無自覚、無意識」から脱却せよ

では、ここで、みなさんにお聴きします。

みなさんは、普段からどれほど「自己決定」しているでしょうか？

以下、チェックリストについてお答え下さい。

【ここ最近の自分自身について当てはまるものにチェックを入れてください】

□寝る前ギリギリまでスマホを手にしている
□帰宅後なんとなくテレビをつけてぼーっと見ている時間がある
□空き時間はかなりの時間、スマホを見ている
□基本、出社する朝は、窮屈だと思いつつも満員電車で通勤している
□出社し席につくと、何も考えずにPCの電源をつけ、なんとなくメールチェックするのが習慣になっている
□この数日間、平日は、毎日同じような時間の使い方をしている
□その日1日の自分の行動、思考を思い出すことはほとんどない
□あれ?もうこんな時間?と思うことが1日数回ある

ここで、8問中、チェックが4問以上ついている方は、日常的に自身で自己決定をする機会が少ない、と言えるでしょう。

言い換えれば、ほぼ「無自覚、無意識」な状態で時間を過ごしているということです。

ここで注目していただきたいのが、「無自覚、無意識」です。

「ボーっと生きてんじゃねーよ」とあの子（あのオジサン？）に叱られるような状態ですね。

これは、みなさんの脳の構造に起因します。

「無自覚、無意識」の状態とは、脳がオートパイロット、自動操縦になっている状態です。

「ある局面において、ある考えにより、ある行動をとる」というサイクルを繰り返していると、その局面では、脳は自動的にその思考、行動を起こすようになるのです。

そう、「無自覚、無意識」にその思考、行動をとるようになる、というわけです。

それは、習慣、癖と呼ばれるもので、これらはまさに、この脳の構造が生じさせているものだと言えるでしょう。

たとえば、子供の頃は嫌で嫌で仕方がなかった「歯磨き」。食事を終える度に母親に洗面台に連れて行かれて毎度毎度、磨いているうち、いつの間にか、食事後、「無自覚、無意識」に歯を磨くようになります。

大人になってから「さあて、今日は思いきって歯を磨くぞ～！」などと、日々「自己決定」して、歯を磨いている

人はたぶん、いませんよね？

それは、繰り返し、同じ行為を繰り返すことで、「無自覚、無意識」にその行為を行っているという事になります。

この「無自覚、無意識」は仕事においても、プライベートにおいても、ひいては、人生を通しても様々な場面で起こっています。

「歯磨き」のような良い習慣を「無自覚、無意識」に行うことはいいのですが、「無自覚、無意識」に行っている悪習慣も多くあります。

先ほどのチェックリストにもあったように、「スマホをダラダラといじってしまう」「ぼーっとテレビを見てしまう」など、なんとなく「無自覚、無意識」に時間を費やし、「早く寝ればよかった・・・」などと虚しい気持ちになることはありませんか？

この場合、「スマホを見る」「テレビを見る」という行為自体が悪いわけではありません。

「よし、今からスマホで今週末に行く映画チケットの予約をするぞ！」と自覚してスマホを操作したり、「楽しみにしていたあのお笑い番組を観るぞ！」と意識的にテレビ番組を見たりする場合、その時間は充実した時間になるも

のです。問題は、「無自覚、無意識」になんとなく、ダラダラとこうした行為をおこなっている場合です。

仕事の場合も同様です。

「なんとなくいつものルーティンで午前中はメールチェックして、コーヒーを飲んで、ゆっくりと思考を始めて、エンジンがかかるのは昼食後。結局、仕事が終わらず、毎日少し残業して帰る」

「正直、今の仕事は自分に合っていないと思いつつも、毎日満員電車に乗って始業時間ギリギリに出社し、営業ノルマをこなすため、いつもの営業先を訪ねて世間話をし、また満員電車に乗って帰る」を繰り返し、「無自覚、無意識」に日々を過ごしていませんか？

人生を虚しいものにしてしまうのは、「スマホ」でもなく、「テレビ」でもなく、「今の仕事」でもなく、この「無自覚、無意識」で過ごす自分にとって無意味な時間の積み重ねです。

「無自覚、無意識」になんとなく毎日を過ごしているとするならば、どこかで、その時間の過ごし方、人生の過ごし方にメスを入れて、虚しい気持ちになることを回避していきたいと思いませんか？

では、どうすれば「無自覚、無意識」に行っている悪習を断ち切り、新たな日常を取り入れる事ができるのでしょうか？

ここに一つの解があります。

それは、「自己決定」を習慣化する

ということです。

「ダラダラとスマホを見る・・・」行為を止めて、日常的に「自己決定」できるようになれば、日々を有意義に過ごしていくことができます。

そんなことができるの？

という声が聞こえてきそうですが、できるのです。

そしてこの「自己決定」を習慣化するうえで

最大の鍵となるのが、昨今、耳にすることが増えている

マインドフルネス

なのです。

【Ｓｔｅｐ　１　まとめ】

◆人生１００年時代、80代まで働くことも当たり前になる

◆「自己決定」が幸福感につながる

◆「無自覚、無意識」が日常の自己決定を妨げる

◆「無自覚、無意識」な悪習慣が人生の質を低下させている

◆「自己決定」を習慣化させる鍵はマインドフルネスである

Step 2 「無自覚、無意識」に気づく

2―1 マインドフルネスとは

みなさん、「マインドフルネス」という言葉を聴いたことはありますか？

「知っている」「どこかで耳にしたことがある」という方も多いのではないかと思います。10年程前、米国のグーグル社が企業研修の一環で活用しているということで注目を集め、それ以来、多くの本や雑誌などで取り上げられるようになり、企業研修や個人向けのセミナーなども日本でも盛んになり始めています。

元々は、MIT（マサチューセッツ工科大学）のマインドフルネスセンター所長ジョン・ガバット・ジン博士によって、うつ病の治療法として生み出されたものが転じて、ビジネスパーソンがハイパフォーマンスを発揮するためのトレーニングとして派生し、今に至っています。

では、「マインドフルネス」とはいったい何でしょうか？

ウィキペディアでは、以下のような表現になっています。

「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること」

・・・何でしょうか？

よく分からないですね・・・・・・

さて、どうしましょうか。

一呼吸おきましょうか（笑）

みなさん、ここまで読んできて、そろそろ疲れが出てきたころでしょうし、一休みとして、深呼吸でもしましょう。

疲労回復の効果もあると言われている深呼吸を、みなさんのペースで5回行ってみましょう。

では、始めてください。

・・・

いかがでしたでしょうか？

落ち着きましたか？

今、みなさんが行ったのがマインドフルネスです。

？？？？？？

ですね？

では、改めて。

みなさんが今、実践したことは、

「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること」です。

深呼吸をしている間、みなさんの意識はどこに向いていたのでしょうか？

恐らくは、今この瞬間に行っている呼吸に全ての意識が向いていたのではないかと思います。

まさか、その深呼吸を評価したりしていませんでしたよね？

特に何かを考えることなく、とらわれることなく、ただ、呼吸に意識を向けていただけ、ですよね？

明日のプレゼンのことや、先日の上司とのミーティングについて考えることなく、ただ、今、行っている呼吸に意識を向けていただけ、ですよね？

それがマインドフルネスです。

そして、深呼吸をしている時、みなさんの心はどのような状態でしたか？

荒波のように感情がアップダウンしている状態でしたか？

おそらく多くの方が、安定した穏やかな心の状態だったのではないでしょうか。

そうなんです。

これが「マインドフルネス」なのです。

普段、みなさんの頭の中には、常に様々な考えが次々と浮かんでいます。ある考えから派生し、次から次へと様々なアイデアが浮かんでは消え、浮かんでは消え…を繰り返し続けています。

まさに「無自覚、無意識」に、過去や未来のネガティブなことも含めて、あれこれ考え続けています。

脳というのは、常に動いていようとする傾向があり、このように無意識に脳が活動する状態を、デフォルトモードネットワーク（ＤＭＮ）と言います。

ＤＭＮが悪いわけではありません。ＤＭＮによって、様々なアイデアが生まれるからこそ、成果を出す事ができます。

生きていくうえで大変重要な機能ではあるのですが、常にあっちにこっちに考え続けることは、脳にとって大きな負担となり疲労につながります。

『世界のエリートがやっている 最高の休息法』（久賀谷 亮／著）によると、ＤＭＮのせいで、脳は1日の半分以上、心さまよう状態になっており、それが脳の全エネルギー消費の 60 ― 80 %を占めているそうです。

特に、「無自覚、無意識」にボーっと考え続けていることが、ネガティブなことの場合は、心が常にざわついているという状態にも陥ってしまうため、脳も心も疲労困憊してしまいます。

このようなことを防ぎ、脳を休めたければ、エネルギーの浪費家であるＤＭＮを使わないようにすればいい、ということになります。

これらを止めるのが、先ほどみなさんに実践していただいた「マインドフルネス」なのです。

2―2 「気づく力」を高める

ここで、代表的なマインドフルネスの実践法である瞑想という手法を具体的にお伝えしていきたいと思います。

瞑想以外にも、実践法は多々ありますが、瞑想は、

・無料
・いつでも、どこでもできる

という観点からおすすめです。

やり方は実に簡単です。

鼻から空気を吸って、鼻から空気を吐きだす。
そして、鼻から空気を吸って、鼻から空気を吐きだす。

その鼻から入り、出ていく空気に意識を向け続けるだけです。
吸う時に集中、吐くときに集中。

鼻から空気を吸う時には、

① 鼻に入ってくる風圧
② 外気が鼻に入ってくる際に感じる温度差
③ 匂い

のいずれかを対象物にすると集中しやすいと思います。

まずは、どれを対象物にすると集中しやすいのかを確認してみましょう。

そして、吐き出す際には、上唇と鼻の下の間に鼻から吐きだした空気が当たる感覚に意識を向けてみましょう。

では、ご自身のペースで、まずは集中する対象を確認してみましょう。

・・・・・・

いかがでしょうか。

対象物は意識できましたか？

すぐに「エアコンの音が気になる」「仕事のメールがきていないか気になる」など、雑念が湧いてくるかと思います。

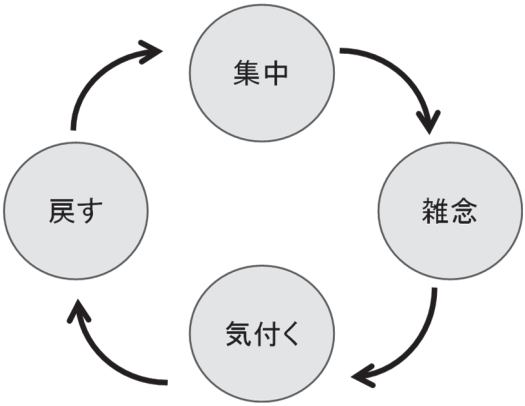
「あ、雑念が湧いてきた」と気づいたら、その都度、また対象物に意識を戻してください。

そして、

集中→雑念→気づく→戻す→集中→・・・・・・・

と繰り返し行っていきます。

マインドフルネス瞑想法ガイド



これ以上でもなく、これ以下でもなく、ただ、これだけです。

これが「マインドフルネス」のトレーニングになります。

ここで、一つの疑問が浮かんだ方もいるかもしれません。

「なぜ、『無自覚、無意識』を外すのに、マインドフルネスが効果的なの？」

この点を補足します。

先ほど、瞑想は、

集中→雑念→気づく→戻す→集中→・・・・・・・

の繰り返しです、とお伝えしました。

ポイントは「集中する」ことではなく、

「雑念に気づく」にあります。

なぜなら、雑念は「無自覚、無意識」に出てきてしまうからです。

だって、

人間なんだもん（ひでと）

集中し続けるということは難しい。
ただ、集中に戻すことはできます。
そのために必要なことは「雑念に気づく」ということです。
マインドフルネス瞑想は、この無自覚、無意識に湧いてくる雑念に対する「気づき力」を高めることにつながるのです。

「あっ、明日のスケジュールについて考え始めちゃってるな・・・。今は呼吸に集中だね」
「夕飯、何食べようかな・・・。あっ、今は呼吸に集中だね」
「しかし、昨日の部長のあの態度はないよな・・・。あっ、そうそう、今は呼吸に集中だね」

というように、雑念が出てきたことに気づき、やさしく呼吸に意識を向ける。
この「雑念に気づく」という行為を心理学用語で「メタ認知」と言います。

この「メタ認知」能力が高まっていくと、どのような状態になるのかというと、

「あれ?今、イライラしているな・・・なんでかな??」
「なんだか、今、焦っている気持ちが強いな・・・なぜなんだろう・・・」
「あれ?何でこのやり方でやってるのかな?他のやり方でもいいんじゃないかな?」

と自身の「無自覚、無意識」の思考パターンや行動パターンに気づく力が高まっていくのです。

つまり、マインドフルネスによって「メタ認知」能力が高まることで、自身の「無自覚、無意識」に気づき、自分で行動の選択肢を広げ、「自己決定」できるようになっていく、というわけです。

いかがでしょうか?
ここまでお伝えすれば「無自覚、無意識」と「マインドフルネス」の関係性がご理解いただけたことと思います。

では、どうやってマインドフルネスを仕事や人生に活かしていけばいいのでしょうか?

私のおすすめは、「時間に意識を向けること」です。

次のＳｔｅｐ 3からは、「マインドフルな時間の使い方」についてお伝えしていきます。

【Ｓｔｅｐ 2 まとめ】

◆マインドフルネスにより心の安定が図れる
◆脳は常に思考し続けており、それが脳の疲労に繋がっている（ＤＭＮ）
◆マインドフルネスは瞑想で鍛えることができる
◆瞑想は何らかの対象物に意識を集中し、雑念が出たら、気づいて、その対象物に意識を戻す
◆「無自覚、無意識」を脱却するには、自分の思考、行動パターンに気づくことが必要
◆気づく力であるメタ認知力を高めるために、マインドフルネスが有効

Step 3　マインドフルに時間を使う

3―1　マインドフルネスを仕事や人生に生かす

ここからは、マインドフルな「時間」の使い方についてお伝えしていきたいと思います。

なぜ「時間」なのかというと、「時間の使い方」に意識を向け、「時間の使い方」を自己決定する習慣を身に付けることが「マインドフルネスを仕事や人生に生かす」うえで、一番の近道だからです。

そもそも時間とはなんでしょうか？

我々は、日々、死に向かって生きています。

とすれば、時間とはあなたの命でもあります。

限りある命である時間の1分1秒をどのように扱い、どのように活用するのかは、生きる上でも、働く上でもとても重要です。

しかし、残念ながら、「無自覚、無意識」に時間を過ごしてしまい、この1分1秒を大切に扱えていない方が多いのが実態だと思います。

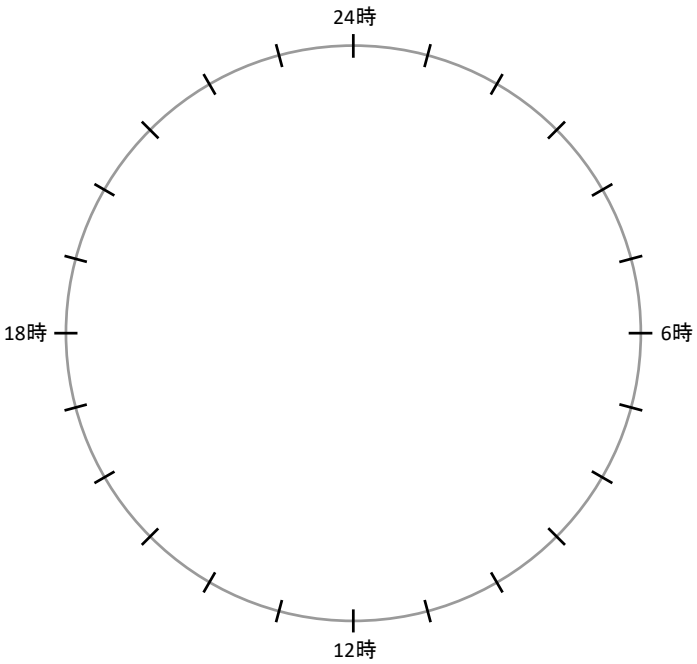
自らの意思で生き方、働き方を選択し、望む方向へ自らを導いていくためには、できる限り「無自覚、無意識」な時間を減らしつつ、いかに「自己決定した時間」を増やせるかがポイントとなります。

では、ここでみなさん、ご自身の日常を見つめていただきたいと思います。

1日24時間をどのように使っていますか？

〈Ｗｏｒｋ　Ｓｈｅｅｔ〉1日の過ごし方

昨日の1日、どう過ごしたのかを、できるだけ細かいところまで思い出しながら下記に書き出してみてください。



サンプルは、私自身のものです。
オジサンは早起きなんです（笑）

続いて、1日24時間を自分自身が使いたいように使えているのかどうか、振り返ってみましょう。昨日1日どう過ごしたのかを振り返りながら、下記についてチェックしてみてください。

【昨日の過ごし方を振り返り、当てはまるものをチェックしてください】

□何をしていたのか思い出せない時間がある
□スマホやテレビで何を見たのか思い出せない
□家族や同僚、友人とどのような会話をしたのか覚えていない
□昼食、夕食に何を食べたかすぐに思い出せない

サンプル

□寝る準備をする前に寝落ちしてしまっていた
□やりたいと思っていたのに、できなかったことがあった

6問中チェックが3つ以上ついた方は気をつけてください。

貴重な24時間の多くを「無自覚、無意識」に過ごしていて、自己決定した時間、自分のための時間として使えていない可能性があります。

いかがでしょうか？「昨日はやりたいこともできて、充実した最高の1日だった」という方もいらっしゃるかもしれませんが、「効率よく仕事をすることができなかったなあ」「スマホばかり見て過ごしてしまったなあ」「やりたいことができていないなあ」などと、感じた方もいらしたのではないでしょうか。

確かに、人生なかなかうまくいかないものです。そんな日もあります。ですが、昨日も人生における大切な1日だったのです。
限られた人生の貴重な1日だったのです。

明日も明後日も同じようになんとなく、でいいのでしょうか？

この先もずっと時間は続くもの、命は続くものという感覚で、なんとなく時間を浪費してはいないでしょうか。

1日は 24 時間しかないですし、人生に残されている時間は有限です。

今日から、少しずつでも「自分のための時間」を増やし、幸福感、充実感を高めていきたいものじゃないですか。

だからこそ、ここで少し立ち止まって何気なく過ぎていく「時間」にフォーカスしていただきたいのです。時間の使い方にマインドフルになっていただきたいのです。

時間の使い方についてマインドフルになることで、なにが変わるのでしょうか。

時間の量そのものを増やすことはできませんが、「無自覚、無意識」に気づき、その時間を少しでも減らすことで、自分のための時間の量を増やしていくことは可能です。

また、時間の使い方を自分で決めることで、時間の質自体を高めることも可能です。

ではどうすればマインドフルな時間の使い方ができるようになるのでしょうか。具体的な方法をいくつかご紹介していきます。

3―2　マインドフルな時間の使い方

ここで、マインドフルに時間を使っていくための具体的なやり方をいくつかご紹介したいと思います。

ポイントは「無自覚、無意識な時間に気づき、自分で時間の使い方を決めること」。

そう、時間の使い方を自己決定することを習慣化できれば、幸福感、充実感を高めることにつながります。

早速、始めていきましょう。ご自身の日頃の「時間の使い方」を思い浮かべてみてください。

一番最初にやっていただきたいのは、「ストレスになっている時間があったら、できる限りその時間を回避する」ことです。

適度なストレスは成長に欠かせない要素ではありますが、そうではない無意味なストレスはできる限り排除するべきです。

その代表例が多くの方がストレスを感じている満員電車での通勤です。

満員電車って乗る意味ありますか？

物理的にどうやっても回避できない、という方には本当に申し訳ないですが、多くの方が回避できる方法があるにも関わらず、満員電車に乗り、多くのストレスを抱えて出社し、本来持っているパフォーマンスが発揮できず、さらにストレスをためているような気がしてなりません。

もう止めましょう。

昨日やったことを今日も「無自覚、無意識」にやってしまうことを。

無自覚、無意識の無限ループを続けることを。

7時に出社すれば良いじゃないですか。

朝起きられないならば、夜、早く寝れば良いじゃないですか。

遅くまでテレビ、スマホを見るのを止めて。

帰宅が遅いならば、早く仕事を終えて、早く帰れば良いじゃないですか。終わらなければ、朝早く行けばいいわけですし。

あるいは、自転車通勤、ジョギング通勤といった手段はないでしょうか？

少しでも通勤ストレスを減らせる方法はないでしょうか？

何かとできない理由をつける無自覚、無意識なその思考パターンに気づいたならば、自己決定で止めましょう。それが、あなたにとっての幸せに繋がる選択です。

「無自覚、無意識」な思考パターンにより無意味なストレスを抱えることは、「気づいたら止める」、「別の選択をする」、ということをくり返すことで、無くしていくことができます。

時間も、思考も、行動も自分がやると決めたこと、自分にとって必要なことだけに費やすようにすれば、それだけで、充実感が得られるようになり、幸福感も高まります。

いかがでしょうか?ご自身の「時間の使い方」を振り返り、日頃、意識していなかったけれど、実は「ストレスになっている時間」に気づいたら、できる限りそのストレスを回避する方法を取ってください。

とはいえ、全ての時間を「自分のための時間」にすることは難しいものです。人生、積極的にはやりたくなくてもやらなくてはいけないことは山ほどあります。

そんな時間であっても、大事な時間、あなたの命でもある貴重な時間です。せっかくなら自分で決めることで、一石二鳥、三鳥を狙っていきましょう。

「この時間をどうやったらより有効に使えるだろう」と、細かい時間の使い方にまで意識を向け、自己決定していくことで、充実感も得られつつ、仕事の効率を高めることができます。

例えば、

お手洗いに行く道中に、次の仕事の段取りを考えてみよう。
この資料を作成することで、他のあの資料にも活用できるのでは？
コピーを取りながら他にやれることはない？
移動時間で何かできることはないかな？
会議と会議の間に、隙間の時間があるぞ。何に活用しようかな？

などなど。

一見、マインドフルネスでお伝えしている「今、ここに意識を向ける」と矛盾しているように思えるかもしれませんが、マインドフルネスを通じて、無自覚、無意識な思考、行動に気づき、限られた時間をより有効活用しましょう、というのが本セクションでお伝えしたいことです。

限られた時間を単に一つのことで完結させずに、他のタスクと抱き合わせて、進められることがないか、細かい単位で見つけて、組み込むことも、「自分のための時間」の量を増やすことに繋がります。

「細かすぎる！」と思われるかもしれません。ですが、人生というのは瞬間瞬間の積み重ねです。本当に細かい単位で時間の使い方に意識を向け、自己決定するということの連続が、自分を変えていく大きな力になっていくものなのです。

このように、常に細やかに時間に意識を向け、その都度、時間の使い方を自己決定するという習慣が身につけば、無自覚、無意識な時間はだいぶ減らすことができるようになりますが、それでも、人間である以上、無自覚、無意識な時間をゼロにすることはできません。

前述した通り、脳というのは、常に動いていようとする傾向があるからです。無意識に脳が活動する状態、デフォルトモードネットワーク（ＤＭＮ）を完全に無くすことはできません。

そこで、ＤＭＮを、より時間の質を高めるために活用することをおすすめします。

どうすれば、「無自覚、無意識」な時間、ＤＭＮ状態で過ごす時間をより有意義な時間に変換することができるのでしょうか。

ここで、突然ですが、テストです。
まずは、目を閉じてください。
・・・・
とは言え、目を閉じてしまうと、この先、何をやるのか分からないか・・・(笑)

では、以下まで、読んで目を閉じてください。

今、みなさんがいる場にある「赤いもの」を目を閉じたままで探してください。
目は閉じたままなので、想像してください、思い出してください、ということです。

では、目を閉じてください。「赤いもの」がいくつあるか数えたら、目を開けてください。

いくつ思い出せましたか?
周囲を見回してください。

想像していたもの、思い出したもの、が全てだったでしょうか？

改めて「赤いもの」を探してみると、「おっ、こんなところに、赤いものがあった・・・」なんて意外なところに赤いものを発見した方もいらしたのではないでしょうか。

脳の機能として、ＲＡＳ（reticular activating system）＝網様体賦活系（もうようたいふかつけい）というものがあります。

我々の脳は目の前の情報の全てを入手しているわけではなく、必要な情報だけを取捨選択してインプットしています。常に目の前に無数の情報が溢れている中で、欲しい情報だけを入手しているのです。

逆に言えば、欲しい情報、知りたいことについては、脳が勝手にキャッチしてきてくれるとも言えます。「赤いもの」など、予め「検索ワード」を脳に設定しておくことで、「無自覚、無意識」な時間、ＤＭＮ状態で過ごす時間も、有意義な情報収集の時間に変換することができるというわけです。

この脳の特性を活用すれば、「時間の質」はぐんと高まります。

例えば、仕事で提案書を作成することになったとしましょう。

その提案書は、初めて作るもので、どう進めたら良いのか分からないし、どう見ても時間もかかりそうな感じで、気乗りしません。

「来週半ばまでに完成させなければならないので、今週中にはそれぞれの情報を何とか入手しなくては・・・。時間があれば、ガッツリと調査し、準備できるけど、スケジュールがタイトでなかなか、そこまでの時間は取れないし・・・どうしようかな・・・最後は徹夜するしかないかな・・・」

そうした場合、まずは目次だけを作ってみるのです。すると、何が必要なのか、全体像が見えてきます。

「競合のA社の情報が必要そうだな…」

「B業界の動向を捉えておくことが望ましいな…」

このように、欲しい情報、知りたい事を、脳に意識させておくようにするのです。すると、次のようなことが起こります。

翌日、電車でぼんやりとビジネス誌の中吊り広告を眺めていたところ、「急成長A社の秘密の裏側～今後勝ち続ける企業の肝はここにあった!!～」という記事が目に飛び込んできました。

「おーー、やった!!　これで資料作成のヒントが見つかったぞ!」

その夜。学生時代の仲間と久しぶりに会って食事をすることになりました。

「元気かい！変わってないね。笑った時のそのチョット斜めの口元！
今、どんな仕事をしているの？え？B業界の動向の調査をしているって？マジで？
俺、ちょうど調べようとしていて。ぜひいろいろ教えて！（笑）

この事例は、自分の体験を基にしています。

ちょっと重たいなと感じる仕事に対して、私はまず、その仕事をチョットだけかじります。
全体像を把握し、目次だけを考えるようなイメージです。

これをしておくだけで、脳が勝手に情報を取ってきてくれます。
これを私は「ちょっとだけかじる大作戦＝トムとジェリー作戦」と名付けています（笑）

さすがに、いつも、ここまで都合よくいくとは限りませんが、ＲＡＳの特性を活かせば、無自覚、無意識に過ごしている時間も、効率的な情報収集を行う時間に変換することができるのです。

やるべきことは1つ。欲しい情報、知りたい事を、脳に意識させておくことです。このことを意識しておくだけで、時間の質をぐんと高めることができます。

ぜひ、試してみてください。

3―3　日常にマインドフルネス・トレーニングを取り入れる

マインドフルに時間を使っていくための具体的なやり方をいくつかご紹介しましたが、なによりも重要なのは、日頃から自分が「無自覚、無意識」であることに、敏感に気づく能力を高めることです。

そのために明日から実践いただきたいこと。

それは、自分自身に意識を向けるトレーニングです。

先述した通り、瞑想を通じてのトレーニングでも良いですが、日常の様々なシーンで鍛える事ができます。

例えば、

・信号待ち
・エレベーター内
・通勤電車の中

など、どこでもいつでも、そのタイミングはあります。

おっとーーーー、ここでスマホを取り出しましたね？

まずはスマホを見たその瞬間、「今から、スマホを見る事は必須ですか?」と自問自答して下さい。

その多くが、必須では無いと思います。
何となく見ているだけですよね??

でしたら、その時間を呼吸はその場にある何かに意識を向ける機会にして下さい。
「今ここ、に意識を向ける」のです。
1日3分からで結構です。

「マインドフル皿洗い」もおすすめです。

これまでの皿洗いの最中は、今日の出来事から始まって、昨日の出来事、そして、未来の心配事まで、止まることなく思考し続けるのが常だったのではないでしょうか。

その思考を止めて、皿を洗いながら、今目の前に起こっている様々なできごとに意識を向けるのです。

水のはじける音、泡が消え去る様、汚れが消えている瞬間、と全ての意識を目の前に起こっている変化に向けます。

それが、今ここに意識を向けるトレーニングとなり、結果として、心が落ち着き、安らかな気持ちになれるのです

みなさんご存知のビル・ゲイツ氏も、ハーバード・ビジネスレビューで、

「毎晩、皿洗いをしています。心を調えることができます」と述べています。

そうなんです。

多忙を極めるような人であっても、心を調える必要性を感じているのです。

いや、むしろ多忙を極めている人こそ、必要なのでしょう。

そして、やり方はどんな場面にも存在するのです。

3―4　新時代を生き抜くスキルとしてのマインドフルネスキャリア

これまでを踏まえ、最後にまとめてまいります。

これからの時代を生き抜くために必要なスキルとは何か？

それは、生き方、働き方を「自己決定」し、望む方向へ自らを導いていくためにマインドフルネスを活用する「マインドフルネスキャリア」です。

激しい時代の変化に加えて、新型コロナの影響もあり、この先の世の中や職場はより不透明になっていきます。

それに伴って、我々の働き方、生き方も大きく変化を遂げていく時代と言えます。

過去の成功体験が通用せず、これから求められることを敏感に察知し、柔軟に対応し、価値として提供してくことが求められる時代です。

そんな時代に突入しているにも関わらず…なぜか我々は「無自覚、無意識」に昨日と同じ今日を、選択してしまうのです。

それがどんな未来を導くのかは想像に難くないですよね。

たまたま僕は、約10年前に、大降格からの暗黒時代を経験し、そこで、それまでの考えや、行動を刷新しなければ、生き永らえない状況に陥ったことで現実に気付き、脱却できました。

それまでも相応にやれていた。だから、相応の立場にいた。でも、それは過去の成功体験を踏襲しただけのやりかたでごまかしていたに過ぎなかったのです。

このきっかけを踏まえて、

・相手が求めることをどんな場面でも考え尽くし、柔軟に対応し、価値としてその場で最大限の価値として提供する
・それまでのやり方が本当に良いのかを問う
・常に、選択肢を準備し、自らで意志を持って選ぶ

という「自己決定」に基づく仕事のやり方に変えていくことができるようになったのです。

仕事のプロセスに対して、マインドフルに意識を向け、「自己決定」することを続けるうち、効率的に高い成果を上げられるようになり、働き方に自信が持てるようになりました。

また、時間の使い方に対してマインドフルになることで、脳の機能がフル活用され、24時間という限られた時間をより有意義に使えるようになり、生き方に自信が持てるようになってきました。

そんな私が、みなさんにお伝えしたいことは、

ぜひ、マインドフルネスを日常に取り入れ、マインドフルに働き、マインドフルに時間を使うことで、「自分の未来を自らつかみ取ってほしい」ということです。

マインドフルネスは、いつでもどこでも誰でも思い立ったその時から実践することができる智慧です。ですが、続けること、習慣にすることが難しいものでもあります。

「どうやって自分の生活にマインドフルネスを取り入れていけばいいのか分からない」

「マインドフルネスが良いことは分かるが、習慣化するまで続けられそうにない」と感じている方は、「仲間と学ぶ」のがおすすめです。

仏教の世界では、共に仏法を学ぶ僧侶の集まりをサンガと呼んでいるそうです。学び合い、成長し合うためには、仲間が重要だということです。

私は「先生・生徒という関係性ではなく、上下の垣根なく、誰もがフラットな関係で、共に学び合い、教え合うサンガのような場を創りたい」との想いで２０１７年に㈱まなびやアカデミーを設立し、マインドフルネストレーナー養成講座を開催しています。本講座は、半年以上のトレーニングを経て、資格を発行し、コンテンツを提供し、マインドフルネスの実践者・トレーナーとして活躍してもらうための講座です。

これまでに３００名以上、会社員の方から、講師業、コーチ、コンサルタントから、学校の先生、理学療法士、主婦の方まで幅広い職種の方々が参加しています。

この講座には、実際に「サンガ」と呼ばれる学び合いのコミュニティがあります。

半強制的に日々のトレーニングを行っていただき（笑）、サンガでサポートしあうことで、多くの方がマインドフルネスを習慣化できるようになっています。

ここで、マインドフルネストレーナー養成講座を修了したメンバーの声をお伝えします。

● ワーカーホリックから抜け出したくてこの講座に参加しました。仕事でもプライベートでも最高のパフォーマンスをあげるためには休息が大事であるとわかっていたものの、24時間ずっと頭の中で、次々とタスクが浮かび上がり、体が休んでいても頭はフル回転といった具合で、体を壊してしまいました。マインドフルネスを学んでから、今ここに意識をむけられるようになり、オンとオフをつけられるようになりました。また自然と優先順位をつけられるようになり、今は何をすべき時間かということを考え、動けるようになったのが一番大きな成果だと思います。

● チームで瞑想の共有をするというのは、モチベーションを保つ上ではとても有効で、今日はやめてしまおうかと思っても、「仲間に嘘はつけない！」と続けることができました。続けたことで、瞑想の効果もかなり感じることができています。実際に私の人生は数か月で大きく変わってきています。特に人間関係や、仕事に対する価値観が大きく変化しました。

●「自分が自分らしくありたい」「実際にアクションを起こせるようになりたい」と思い、始めたマインドフルネス。講座を終えた今、「自分が大事にしたいこと」についての解像度が上がり、とても大事に時間を過ごせるようになったと感じます。様々なことを少し手放してみることで、自分にとって大事なことにフォーカスできるようになったし、そのことに気後れせず、周囲を信頼し任せることができるようになりました。その結果、新しいことにチャレンジする機会も回ってきて、評価もされるようになってきました。

●組織人事コンサルタントとして、クライアントの「働き方改革」の支援を通して、人の生産性に注目するようになり、昨今、キーワードにもなっている「エンゲージメント」や「内省」「集中力」「学習」「幸福感」等を理論ではなく、現場で実現できるよう取組んできました。その中で、「志」と「感情のありかた」に注目するようになり、今回の受講の中でも「感情のありかた」について自分の体験を通して見つけることがテーマでした。目に見える変化としては、多くの場面で自分の感情に気づき、その場の状況に応じてどうふるまうのがベターなのかを考え、行動することができるようになったことです。おかげで、新たな職場でメンバーやクライアント等との関係を良好に築くことができています。

いかがでしょうか。もちろん、これらはごく一部の方々の声であり、これまでにご参加頂いた３００名以上の方々全員がこうした変化に気づいたというわけではありません。

ですが、みなさん、ほぼ初心者という状態からマインドフルネスをこの講座で学んだ方達です。「学びたい」という気持ちがあれば、どうか気軽に参加していただけたらと思っています。

改めて。

昨日までと同じことを、今日もやる理由は何ですか？

昨日と同じことを今日も明日もやり続けることが、みなさんの明るい未来を約束するのでしょうか？

明確にＹＥＳと答えられなかったあなた。

今日から、今この時から、自身で明るい未来を創造することは可能です。

自ら意志を持ち、選択肢を広げ、自分で決めて実行していく。ただそれだけです。

みなさんの明るい未来は、今、この瞬間から創造することができます。

今一度、この機会にじっくりと日常の自分自身と未来について考えていただければと思います。

【Ｓｔｅｐ３　まとめ】

◆「時間の使い方」を自己決定する習慣を身に着けることがマインドフルネスを人生、キャリアに活かす近道
◆ストレスになっている時間を見つけて、できる限り回避する
◆細かい時間の使い方にまで意識を向けて自己決定し、一石二鳥、三鳥を狙う
◆ＲＡＳを活用して、「無自覚、無意識」な時間を、情報収集を行う時間に変換
◆「マインドフル皿洗い」など日常にマインドフルネス・トレーニングを取り入れる
◆マインドフルネスを習慣化するには、「共に学ぶ場」を活用するのも選択肢の一つ

おわりに

いかがでしたでしょうか？

冒頭、お伝えした通り、私はいわゆるエリートでは無く、挫折をしまくってきた凡人です。
そんな私でも、齢50手前にして、これまでの人生の中で、今が、仕事も人生も、最も前向きに楽しみながら取り組めていると断言できます。

だから、みなさんも、必ずや自分で自分の未来を拓くことができます。
必ずや。

ここまでを踏まえて、自分の未来に向けて一歩前進したい、でも、一人でやり続ける自信が無いという方、あるいは、どうやれば良いか分からない、という方、ぜひ、共に学び合いましょう！

私は前述した通り、㈱まなびやアカデミーという組織を立ち上げ、一般の方向けに、マインドフルネスや、生きる上で、働く上で活用できるスキルや考えを共有するワークショップ、学びの場をプロデュースしています。

㈳まなびやアカデミーでは、「学ぶ・教える、の融合の場」として様々なワークショップを開催しています。

ぜひ、気軽に遊びに来てください！

→このQRコードを読み取るとホームページにリンクします

一方、企業人向けには、「おにぎり」の如く人・組織・日本の元気の源泉になりたい、繋がりを強くしたい、という思いから㈱Riceballを設立。お伝えしたような自身の大いなる失敗経験を踏まえて、「組織に属しながらも、組織にぶら下がらない「個で立つ＝価値提供し続けられる」ビジネスパーソンの育成をテーマに活動しています。主には企業研修のトレーナーとして、リーダーシップ、マネジメント、マインドフルネスのプログラムを中心に年間１２０本以上手がけています。

しかしながら、企業研修でマインドフルネスのプログラムを提供するケースは、残念ながらまだ多くはありません。

本書で述べてきた通り、マインドフルネスは単なる瞑想法ではありません。マインドフルネスによって、「気づく力」を高めることが、仕事のパフォーマンスを高めたり、個人の可能性を引き出したりすることにもつながります。

自社員に新しい働き方を伝えたい、自分らしく自律的に働いてもらいたい、マインドフルな時間の使い方を知ってほしい、あるいは、自分の力で逆境から復活してもらいたい、といったご要望があれば、㈱RiceBallまでお気軽にお声がけください。ワークショップや講演など、ご要望に応じてご提供させていただきます。

→このQRコードを読み取るとホームページにリンクします

これらの活動を通じて、一人でも多くの人が、自身の人生を自身で選択し、切り拓いていってほしい、と願っております。

最後に、

「無知の知」という言葉があります。自分が知っていることは世の中では限りなくゼロであり、自分は無知であることを知る。

この前提に立ち、私自身は知らないことを知ろうとし、知ったことを愚直に実践してきたつもりです。

そのきっかけになったのが想定外の大きな挫折であり、そこからの復活劇で出会ったマインドフルネスです。

それまでも、会社の意向に沿って、無我夢中で仕事にまい進し、全力で自分の人生を生きてきたつもりでした。

それは、たしかにある程度の成果を生み出し、それなりの立場や報酬に繋がるものであったかもしれません。

ですが、実際は、「無自覚、無意識」に昨日を繰り返す日々を過ごしてきただけで、そこに自らの意志や、自らの選択は含まれていなかったように思います。

結果、気づいたら、溺れてしまっていた、ということだったのでしょう。

このような事態に陥らないようにするためにはどうすれば良いのか？

そうです。
それが、マインドフルネスです。

過去へ、未来へ、あっちこっちに意識を向けて、頭の中を不安や憂いで覆われる事を無くし、「今、ここに意識を向ける」ことで心を安定させ、その時の最善の策を判断すること。

心を取り乱している自身の心の状態に気付き、呼吸を調えて、意識を調えて、心を調えることで、必要なことを自らで思考し、自己決定すること。

毎日、毎秒、これを繰り返していくことが、本当に自らが必要とする未来を創造することにつながるのではないでしょうか。

これは、決して難しいことでも、躊躇するようなことでもなく、誰もが今、この瞬間から取り組むことができることばかりです。

みなさんのこれからの新たな一歩を心から応援しています。

そして、今、この一瞬一瞬が、最高の時であると感じる日々を過ごせるようになることを心から願っています。

最後の最後です。

本書を執筆するにあたって、感謝の言葉をお伝えさせていただきます。

・約9年前に、「マインドフルネスを日本で広げよう!」と声をかけてくれた30年来の仲間の栄さんに感謝。
・3年前に設立した㈱まなびやアカデミーで、マインドフルネスを広げる活動を一緒に、地道に進めてくれている聖子ちゃん、広法さん、しんちゃんに感謝。
・㈱RiceBallとお付き合い頂いているクライアント様、パートナー企業様の皆様に感謝。
・㈱まなびやアカデミーの各講座、セミナーに参加してくれている受講者の皆様に感謝。
・マインドフルネストレーナー養成講座、アドバンスコース、ライフスクールなどの講師の皆様、運営として携わってくれている皆様に感謝。
・約10年前の地獄から生還するにあたり、心の支えになってくれた家族、友人のみんなに感謝。

そして、

・本書を制作するのに、心身共にサポートをしてくれた、こいちゃん、佐保子さんに感謝。

そして読者のみなさま、ここまでお付き合いいただきましてありがとうございました。

本書を読んで、少しでも「マインドフルネスをやってみたい」「マインドフルネスキャリアについてもっと知りたい」、という方がいらしたら、ぜひお気軽にご連絡ください。

お会いできることを楽しみにしています！

参考文献

久賀谷 亮『世界のエリートがやっている 最高の休息法』ダイヤモンド社　２０１６年

石川 善樹『仕事はうかつに始めるな』プレジデント社　２０１７年

リンダ グラットン他『LIFE SHIFT（ライフ・シフト）』東洋経済新報社　２０１６年

清水 ハン栄治『HAPPY QUEST（ハッピークエスト）』A-Works　２０１６年

著者：谷口　秀人（たにぐち　ひでと）

大学卒業後、厳しいノルマが課される住宅設備メーカーに入社。新人時は全く成果が出せなかったが、徹底的にビジネスの基礎を叩き込まれ、２年目以降実績を上げ、最終的には営業パーソンランキングの常連となり、全国トップクラスの実績を上げる。

その後、転職した広告会社、人材育成コンサルティング会社の2社での役員を経て、２０１５年に人材育成企業の㈱RiceBallを設立。

その後、真面目に不真面目なビジネススクールの【The Life School】を発足。

２０１７年には、㈳まなびやアカデミーを設立。マインドフルネスを中心に、誰でも学び・教えあうプラットフォームとして、これまでにのべ３００人以上が参加するトレーナー養成講座やアドバンスコースなどを開講中。

現在、年間１２０本の企業研修では、主にリーダーシップ、マネジメント、マインドフルネスをテーマに、自身の失敗体験から、組織に属しながらも、組織にぶら下がらない「個で立つ＝価値提供し続ける」ビジネスパーソンの育成を軸に活動中。

これまでに、研修、ワークショップのファシリテーター、プロデュースの立場で出会った受講者数はのべ３５，０００人を超える。

㈱ RiceBall　http://riceball.co.jp/
㈳ まなびやアカデミー　https://manabiya.academy/

※本冊子の無断転載、複製を固く禁じます。読者は、本冊子の内容を利用の範囲を超え、もしくは範囲外での利用、または第三者に対して、貸与、頒布、譲渡、修正、翻訳、使用許諾等を行ってはならないものとします。

定価：1100円（税込）