

【連載】第6回 / マインドフルネスのススメ

ここでもう一度おさらいです。マインドフルネスは、「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」と定義されます。

今この瞬間の体験にフォーカスし続けるためには、常に今この瞬間にいることに気付いていなければなりません。しかし、「ヨシ！ 今日1日、今この瞬間にずっと気付いているゾ！」と決意して出社してみたものの、あまりの忙しさに眩暈(めまい)がきて、気が付いたら、常に気付いているなんてことはなく、あっという間に夜になっていたなんてことはザラに起こります。実はそんなことばかりだったりするかもしれません。

では、そこから先にどのように進めばいいのでしょうか。

いろいろな方法があります。丸1日マインドフルネスに熱中してみるとか。そんな暇はないということであれば、ゴルフに行く日を削ってみるとか。削ることができる予定もないということであれば、1日のうち1時間でもマインドフルネスに没頭する時間を作るとか。そんな時間も作れないということであれば、ただひたすら諦めないこと。我を忘れていたと気付いたときに呼吸を整えます。そして、マインドフルな状態に

戻るようにします。

継続は力なり、です。我を忘れていたからといって、自分を駄目だと悲観したり、無理だと思ったりする必要はありません。それこそ評価に過ぎません。継続してゆくうちに、少しずつ何らかの兆しが見えてくるでしょう。

たとえば、配偶者に対して余計な一言を言わなくて済んだとか、部下に怒鳴ってしまいそうな瞬間に、一呼吸おいて、穏やかに諭すことができたとか。感情をマネジメントする能力が高まり、人間関係が円滑になるというのは、マインドフルネスの良い効果の一つに挙げられます。

そのほか、注意力・集中力が高まったり、無意識の思い込み(バイアス)に気付くようになったり、創造力が高まったり、ストレスが軽減されたり、さまざまな良い効果が得られるとされています。あなた自身にどのような効果が得られるか、是非実践をして体験してみてください。

次回のコラムでは、マインドフルネスの注意点についてお話をしたいと思います。

(弁護士 竹中一真)



竹中氏の事務所 HP はコチラから→

LTR メンバー

**私たち LTR は、
地域で頑張る皆さまを応援します！**



弁護士法人 LM 総合法律事務所 / 弁護士 竹中一真 薩川智結 國澤 絵里
M&F パートナース法律事務所 / 弁護士 鈴木 洋平
加藤税務会計事務所 / 税理士 加藤 博明 高橋 由美 大橋 彩
千代田経営会計事務所 / 税理士 宮本 泰三 山中 実
株式会社 AKIA TAX CONSULTANTS / 税理士・行政書士・社会保険労務士
赤崎 章吉 佐藤 直子
司法書士法人 あいおい総合事務所 / 司法書士 清水 敏博 福井 圭介
海田国際特許事務所 / 弁理士 海田 浩明

行政書士法人 横浜総合行政書士事務所 / 行政書士 竹中一真 藤森 純一
横浜賃金労務管理オフィス / 社会保険労務士 阿部 毅
社会保険労務士事務所 ジャスティス / 特定社会保険労務士 山崎 香織
株式会社 鈴木設計・鑑定総合事務所 / 不動産鑑定士・一級建築士 鈴木 泰三
セイワ不動産鑑定株式会社 / 不動産鑑定士・不動産コンサルタント 菊地 誠一
土地家屋調査士 行政書士 花島和之事務所 / 土地家屋調査士・行政書士 花島 和之
ウエストスタート株式会社 / 中小企業診断士 西端 望
FP 事務所 ライフ パートナーオフィス / ファイナンシャルプランナー 石村 衛
日経管財株式会社 / 公認不動産コンサルティングマスター 大川 日出幸

LTR コンサルティングパートナーズ事務局

☎ 045-862-0107

FAX 045-862-6081

HP <https://www.ltr-consul.com/>

〒244-0003 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町 157 フタバビル 203 司法書士法人あいおい総合事務所内

LTR 通信 編集スタッフ ■企画・編集 LTR メンバー、小林 真由美 (ライター) ■デザイン 猪俣 博史 ■校閲 藤村 希和

