

【連載】第8回 / マインドフルネスのススメ

これまでマインドフルネスの定義、やり方（静かに座って行う方法、動きながら行う方法）、注意点をひととおりご紹介しましたが、もう少し理解を深めながら、日常生活やビジネスシーンにどのように生かしてゆくかというお話をしてみたいと思います。

最近、心境が少し変わり、自分ゴトでも少しずつ情報を開示するようにしていますので、ご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが、実は私、修験道系統の寺院にて僧籍を取得しています。山に行くことはありませんが、日常生活を一つの行場だと観じて(!)生活をしているというところがあります。

修験道は、神仏が習合した世界観でそれはもう興味深いのですが、「仏」寄りの瞑想方法の一つとして「ヴィパッサナー瞑想」が挙げられます。修行を進めるにあたって、このヴィパッサナー瞑想に可能性を感じているというところが等身大の感覚としてあります。

もしかしたら「何？ ヴィパッサナー瞑想？ 聞いてないよ」という方もいらっしゃるかもしれませんが、最近流行りのマインドフルネスは、仏教のヴィパッサナー瞑想をルーツに持ち、これを心理学、精神医学的な観点から味付けをして、現代風に翻訳をしたものです。

この点、かの有名な世界的大企業であるG社は、仏教系瞑想指導者、禅僧、心理学者、精神医学者というココロの問題に関する第一人者たちから協力を得て、マインド

フルネスのプログラムを開発し、いち早く従業員研修に取り入れ、これを世界に広めようとしています。良いものは偏見なくすぐに取り込むというところは、流石フロンティアスピリットの文化です。座禅などの仏教系瞑想は、むしろ日本の方が長い歴史があるのですが、オウム真理教の影響か、「瞑想 = いかかわしい」という感覚も色濃く残っており、かなり取り残されてしまった、というのが率直な思いです。

一方で、マインドフルネスを弱肉強食の資本主義競争経済の最前線でバリバリ働くビジネスパーソンのココロの安定のために用いる潮流は、瞑想の表層をなぞっただけで、結局資本家の利益に資することとなりいかなものか、と批判的に捉えられている方々も、詳細は控えますが相当数いらっしゃると思います。

では、私自身はどうかというと、現場で大変な思いをしている大小企業の経営者、経営幹部、従業員の方々を見えています。もし、それが役に立つのであればいいじゃないかという立場です。それをきっかけに深まってゆく何かがあるかもしれないし、ひとりのココロの問題が解決できたとすれば、必ず、その周囲の方々にも良い影響が及ぶものだと考えています。(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
弁理士法人 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