

【連載】第9回 / マインドフルネスのススメ

今回もマインドフルネスを日常生活にどのように生かしてゆくか、というお話を続けましょう。

先日、マインドフルネス瞑想を日常的に実践されている方とお話をしていたのですが、会社がどんどん悪い方向に進んでいてとても苦しいとのこと。いくらマインドフルでいようと心がけていても、その都度、暗い気持ち、辛い気持ちに陥っている自分に気付くだけで、なかなか楽にならない様子でした。

さて、会社の状況を好転させるための具体的な方策についての詳細は省きますが、ココロの問題はどう解決するのでしょうか。確かに差し迫った脅威や心配事があるとき、「鼓動が速い」とか「みぞおちあたりがキュッと痛む」とか「不安や恐れを感じる」と気付いたとしても、それだけで脅威や心配事が消えるわけではありません。結局ぐるぐると思い悩んでしまって、心の平安は得られないのではないのでしょうか。

この問題を解決するために、マインドフルネスのルーツから考えてみましょう。マインドフルネスは、仏教のヴィパッサナー瞑想をもとに、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あることはすでにご紹介しました。しかし、ヴィパッサナー瞑想自体は、仏教の修行方法の一つであり、究極の目的を涅槃（ねはん、ニルヴァーナ）に至ることとします。ここで仏教の考え方を見てみると、空（くう）という概念が

出てきます。空とは、あらゆるモノゴトには実体がないということです。かの有名な般若心経でも「色即是空」と空の教えを説いています。この空を悟ること、つまり空の考え方を体得することは、仏教の修行の一つの目安にもなります。私が私であると感じる存在も含めて、あらゆるモノゴトが空であれば、それに実体はないのですから、執着することや拘（こだわ）ることがなくなります。思い悩むことは何もないのだと腑に落ちるようになるのです。

ただ、こればかりはなかなか難しく、今まさに溺れかけている方に「空だよ、空!!」と叫んでみても一体どれほど役に立つのかと思います。ですから、先の方には、会社の状況を好転させられるかもしれない方策をいくつか教授したうえで、命まで取られるわけではないのだから、何もあなたがそんなに深刻に抱え込む必要はないこと、やるだけやって最善を尽くしたら、後は事態を天に任せてしまったらいい、ということをやんわり伝えるようにしました。

私自身も、もし辛い状況に陥って溺れかけたら、そんなふうに冷静に対処できるかどうか分かりません。だからこそ私たちは、日々修行をするしかないのかしら、と常々考えているところです。（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