

マインドフルネスのススメ、連載再開です。皆さまお元気でしたでしょうか。久しぶりですのでおさらいから。マインドフルネスとは、「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」と定義します。ここでの『観る』は、『見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れる、さらにそれらによって生じる心の働きをも観る』という意味です。いわば常住坐臥、自分自身の感覚、心の在り方に気付いているという状態です。

それでは、今回は気付いているとどんな良いことがあるのか、ということを紹介してみます。皆さまは『思考は現実化する』という書籍をご存知でしょうか。著者であるナポレオン・ヒル（1883-1970）は、米国バージニア州出身の駆け出しの雑誌記者でした。鉄鋼王として成功を収めていた米国の実業家アンドリュー・カーネギー（1835-1919）にインタビューする機会を得たとき、ヒルはカーネギーから「すべての人が活用できる成功の秘訣を体系化してほしい（ただし報酬は出しません!）」と提案されます。ヒルはその場で即決し、提案を承諾、その後、およそ20年をかけて500名以上の成功者を調査分析して、成功の原理を体系化し、まとめました。そうして生まれたのが本書です。

要諦を簡潔にまとめると、「明確な目標を持ち、それを強く信じて行動し続ければ、思考は現実になる」というものです。紹介されている成功法則は、①明確な目標設定をすること、②目標に対する強い願望を持つこと、③必ず達成するという信念を持つこと、④時には暗示も用いて信念を強化すること、⑤マ

スターマインドを利用すること（志を同じくする仲間と協力すること）、⑥失敗を重ねても諦めない忍耐を持つこと。そこで説かれるのは、成功は単なる偶然ではなく、正しい思考習慣と行動の積み重ねの結果であるということです。



この考え方に、マインドフルネスを当てはめてみます。マインドフルネスの実践者は、いつも自分の思考や行動を観察しています。そこで、こうありたい、こうなりたいという明確な目標を設定したら、常に自らの思考、感情、思い、行動、振る舞いを観察して、目標達成を阻害するものを排除してゆくだけでよいのです。注意深く己の内面と行動を観察して、信念を強化し、ついに現実化するところまで行動し続ける、ということになります。

志を同じくするマインドフルネス仲間まで見つけられるとベストです。この点、役員や従業員の意識と行動を、会社が達成したい目標に向けるということも、経営者の仕事のひとつであると言えるでしょう。
(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 廣瀬雄大

M&F パートナーズ法律事務所／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

ECOVIS AKIA Tax Consultants 株式会社／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

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

