

心配、イライラ、嫉妬、怒りも消える♪「禅の金言」36

# PRESIDENT

プレジデント

毎月第2・第4日曜日発売 2016.4.4号  
定価690円

世界が証明! つらい毎日が楽しくなる

## 心を整える 「禅・瞑想」入門

通勤電車、オフィスで実践  
20分で自分が変わる

グーグル、  
ゴールドマン・サックス……  
外資が続々導入



# 今、「瞑想」が 外資系企業で人気の理由

禅・瞑想とくれば思い浮かぶのがジョブズだろう。世界のエンジニアたちはなぜ瞑想に魅せられたのだろうか。

## 主な目的は生産性・創造性の向上

グーグル、インテル、フェイスブック、ナイキ……。アメリカの最先端企業でなぜ、「マインドフルネス」と呼ばれる仏教由来の瞑想法が、社内活動のカリキュラムに取り入れられるようになったのか。

マインドフルネスにはいくつか定義があるが、ある専門家は「瞬間瞬間の体験に対して、今の瞬間に、判断をしないで、意図的に注意を払うこと」によって実現される「気づき」と説明する（グーグルのマインドフルネス革命・サンガ編集部編著より）。要は「いま・ここ」の現実をありのままに受け止める」といった意味だろう。このマインドフルネスの特徴は大きく二つある。一つは、単なるメン



タルケアではなく、社員の生産性や創造性の向上という経営的課題と結びついていることだ。そして、もう一つはプログラムの内容だ。マインドだけでなく、身体感覚、つまり、ボディ（身体性）が重視されている。

グーグルで行われている「S.I.Y (Search Inside Yourself)」と呼ばれるプログラムのエクササイズを見てみよう。

パート1は「身体に気づくプラクティス」。意識を身体に向け、やがて頭の中に考えごとが浮かんできたら、また意識を身体に戻し、さまざまな感覚をありのまま受け止める。パート2は「呼吸に気づくプラクティス」。呼吸に意識を向け、パート1と同じようにする。特徴的なのはパート3の「思いやりの心を育むプラクティス」だ。その日に楽しい会話をした人を思い浮かべ、相手も「心と身体」を持ち、自分と同じであると自らに語りかける。

仮に瞑想中に風が吹いてきたとすれば、ボディは五感でそれを知覚。その感覚をマインド（脳・心）がほかの感覚と区別し、「心地よい」と認識。

それをまた五感にフィードバックしていく。意識をボディに拡散させたまま、マインドは集中している状態。ボディとマインドが一体化した「心身一如」の境地だ。禅僧で芥川賞作家でもある玄侑宗久氏は、この拡散させたまま集中している状態を「うすらぼんやり」と表現する。「うすらぼんやり」では、腹も立たず、不安も感じない。価値判断も、好き嫌いもなく、ありのままを感じ取ろうとするようになる。

これと対照的なのが論理分析的思考だ。ありのままに感じ取るのは、「It seems to me」（私には〜と感じる）という一人称で受け止める主観の世界だ。他方、論理分析的思考は「It is」（それは〜である）」と三人称ですべてを客観的に外からとらえる。

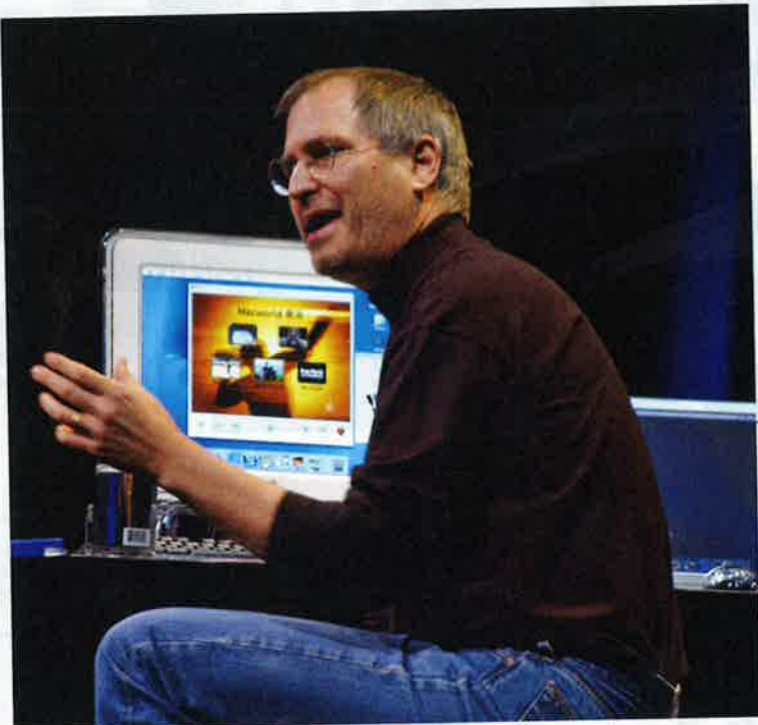
この論理分析的思考は近代合理主義

義の流れをくむ。西洋流合理主義ではマインドとボディを分け、マインドがボディを支配する心身二元論が説かれてきた。これをビジネスに当てはめたのが米国の分析的経営だ。マインドの計画部門と、ボディの実行部門を分離し（知行分離）、計画を先行よりも上位に位置づける。計画担当の戦略スタッフはMBA取得者が多くを占める。

分析的経営の代表格がハーバード・ビジネススクールのマイケル・ポーター教授の「競争戦略」だ。業界内競争の度合いや新規参入障壁など、五つの要因で市場を分析し、最適なポジションを探る。しかし、市場の変化が速く、不確実性が増すと、分析しても状況はすぐ変わり、いつでもどこから競争相手が出現するかわからない。論理分析的な競争戦略は限界が見えてきた。実際、ポーター氏が設立したコンサルティングファームは二〇二二年に倒産した。

## ありのままを 体現したジョブズ

こうしたなか〇〇年代に異彩を放ったのが、アップルのステイブ・ジョブズだ。iPodはソニーのウォークマンとの競争から離れ、好きな曲をいつでもネットから取り込ん



青年時代から禅に触れ、禅の影響を受けてきたステイブ・ジョブズ。彼はカリフォルニア州にあった禅院に通い、瞑想などの修行を行っていた。

で楽しめるという新しい価値を生み出した。それはジョブズが携帯型音楽プレーヤーを「It seems to me」の一人称でありのままにとらえ、「自分は何をやりたいのか」と発想した賜物だった。ジョブズは若いころから禅を学び、結婚の誓いも禅僧の前で行ったことは有名だ。天才のなかでマインドとボディは禅を通して常に一体化していたのだ。

〇〇年代に入り、仕事の仕方も変化してきた。例えば、ソフトウェア開発だ。従来はウォーターフォール

ル・モデルと違って、開発工程を順に進める方式が主流で、手戻りが起きないよう、最初に緻密な分析が求められた。このモデルでは開発中に仕様が変化すると、対応が困難で成功率が低かった。

そこで、各工程のメンバー六七人で一緒にチームを組み、課題を一つ一つ解決しながら、完成させていくアジャイル・スクラムと呼ばれるモデルが登場した。メンバーたちは毎日一五分でも集まり、ミーティングを行う。短時間では言葉ですべて

の意思伝達ができるわけではない。身振りや表情などを通して、身体性を共有しながら、相手をありのままに受け入れ、相互に理解する。すると、相手の仕事の遅れを自分がカバーするなど、チームとして共感力の高い判断ができるようになる。対人関係のストレスも減り、全体の生産性が高まる。ITの最先端でも、心身一如が求められるようになった。実際、グーグルではマインドフルネスによって、チーム力や信頼関係が深まったという。

さらに、ジョブズのように、創造性が喚起される点も特筆すべきだ。いくつかの実験で、マインドフルネスを行った被験者は、新しいアイデアを生み出す創造力や柔軟性が促される。これが実証されている。「自分は何をやりたいのか」という一人称の世界が開け、自分の中にある豊かな知を呼び覚まし、より自由に発想できるようになるのだろう。

日本人はもともと心身一如の境地に馴染んでいた。日本でも最近、マインドフルネスの人氣が高まっている。いわば「里帰り」。効果を最も享受できるのは、われわれ日本人である。それは米回流経営に流れて、一時期失われた組織の共感力や創造力を取り戻すチャンスでもある。

P

かつみ・あきら ●1952年生まれ。東京大学教養学部教養学科中退後、フリージャーナリストとして経済・経営分野を中心に執筆を続ける。『鈴木敏文の統計心理学』ほか著書多数。

勝見 明=文 若杉憲司、amanaimages=写真

18 マインドフルネス&ヨガネットワーク

●豊島区



春には庭園の桜を観ながらリラックス
目白駅周辺の庭園内和室で、心理療法をベースにしたマインドフルネスの瞑想会を行う。

19 香林院

●渋谷区

東京の朝座禅といえばここ！
月～金曜の午前7時から行われる、著名な朝座禅会。

16 東京マインドフルネスセンター

●港区



座り、歩き、時には食べながら瞑想
マインドフルネスを深めていくトレーニングを実施。

17 朝日カルチャーセンター新宿教室

●新宿区

新学期の春。新しい知識を吸収しよう
禅や瞑想に関する講座が充実。春は4月9日から「坐禅」(全6回)。

14 坊主バー

●新宿区



酒。仏教の語り。そして瞑想
仏教の普及を目的に2000年に開業した、おもなスタッフが坊主さんのバー。

15 高野山東京別院

●港区

密教の瞑想・阿字観を体験しよう
高野山真言宗総本山金剛峯寺の別院で体験できるのは、真言密教の瞑想法である阿字観。

12 寺カフェ代官山

●渋谷区



現代の駆け込み寺。それはカフェだ！
「仏教の教えを通じて幸せに生きるコツをつかんでほしい」との願いのもと、お洒落な街の一角に誕生したカフェ。

10 擇木道場 ●台東区



途中入室もOK! 忙しい人向けの座禅会
金曜21時から「東京で夜一番遅い座禅会」を開催。主催者は現役SEで、作法さえ覚えれば途中入室もOK。

11 basiピラティス本郷三丁目スタジオ ●文京区



体を動かした後、個室で瞑想を
心と体をコントロールするエクササイズ・ピラティスのスタジオに瞑想ルームを完備。

13 朝活禅

●港区



出勤前、東京タワーの近くで朝坐禅
曹洞宗によるプロジェクトで、東京グランドホテル5階にて午前7時から開始。

22 日本テラワータ仏教協会

●渋谷区

古くから伝わる“長老の教え”を学ぶ
お釈迦様の直接の教えであるテラワータ仏教についてわかりやすく説きながら、月に数回、ヴィパッサナー瞑想を指導。

21 長光寺

●新宿区

新宿の雑踏を抜け、地下で坐禅を
ハローワーク歌舞伎町庁舎の向かい、ビルの谷間にある長光寺。その地下の一滴禅堂で開催される。

20 林泉寺

●文京区

30年続く都内の禅の発信地
月曜の早朝坐禅と水曜19時からの坐禅会は、外国人の参加も多い。

試行錯誤して、自分に合うものを探そう

RANDY TAGUCHI ●作家。2000年、「コンセント」で小説家としてデビュー。『坐禅ガール』(祥伝社)などの著書がある。

瞑想は毎日します。短ければ二分、長くて一五分ぐらいい。場所はこだわりません。ビジネスマンなら、電車で座りながらやってみてはいいかな。揺れるリズムもあるし、アナウンス以外静かだし。スマホよりも瞑想したほうが、人生よくなると思いますよ。好きな会は、日本テラワータ仏教協会の瞑想会です。坐禅はやらないんですけど、長光寺は興味ありますね。地下にある怪しい雰囲気。外国人さんも訪れる。ライトな雰囲気。初心者にはいいんじゃないかな。瞑想と坐禅って、行き着くところはたぶん一緒だと思っただけ。でも入り口が相当違うので、合う・合わないがある。だから何かひとつ試して、性に合わなくても、そこであきらめないでほしいですね。他の先生や教室にあたっていくと、求めていたものにめぐり合えるかもしれませんから。

田ロランディ推薦!

