

第4回：瞑想の科学

1. イントロダクション

- ・ 瞑想：約10分
- ・ グーグルの研修プログラム
 - エンジニアは就業時間の2割を自由に使うことができる。この時間を利用して開発されたプログラム『Search inside yourself』。2007年以来グーグル社内研修で実際に活用されている。
 - 禅師、企業経営者、スタンフォード大学研究者EQ の元祖ダニエル・ゴールマンがチームとなって共同開発。エンジニアが開発した教育プログラムであるため、すべて科学に基づいている。また、瞑想のような、非言語的な活動が言語化されている。
 - EQ(こころの知能指数)向上が目的。EQ とは、「自分自身と他人の気持ちを感じ、考え、行動する力」であり、莫大なソーシャルキャピタルを活用する力でもある。
 - 心の技能を伸ばせば、行動面の問題は自動的に解決する、という考え。
 - ◇ 私たちが問題を起こすのは、怖れに駆り立てられて行動を起こすときだ。怒りは怖れの裏返しである。自分の怖れを巧みに管理する能力を獲得すれば、怒りに関連する行動面での問題が自動的に解決される。
 - 「誰であろうと人と会ったら必ず、「この人が幸せになりますように」と、まず反射的に思う習慣が身に付いているところを想像して欲しい。そんな習慣があれば、職場が一変する。」
 - 参考図書： チャディー・メン・タン著『サーチ！』
- ・ EQの3つのメリット
 - **職務能力**： 優秀さの要因としては、純粋な知性や専門能力よりも、情動面での能力の方が二倍も重要。
 - **リーダーシップ**： 卓越したリーダーシップの80～100%は情動面の能力が占める。
 - ◇ ウェスタン航空、デルタ航空を立て直した、ジェラルド・グリーンスタインは、経営危機のさなかで、社内のさまざまなコミュニケーションや信頼関係の復旧に取り組み、ポジティブな職場環境を生み出し、陰険な職場環境を家庭的な雰囲気に変えた。
 - ◇ アメリカ海軍にさえ当てはまる。アメリカ海軍のとりわけ有能な指揮官たちは、「並の指揮官たちよりもポジティブで、社交性に富み、情動表現が豊かで、温かくて愛想が良く、たくさん笑顔を見せ、民主的で、協力的で、人好きがし、一緒にいて楽しく、感謝の念を示し、他人を信用し、穏やか」
 - **幸福**： 持続可能な幸福をもたらす。幸福とは、「ずば抜けて健全な心から湧き起る、好調の極みにある、という深い感覚。ただのよい気持ち、はかない気分ではなく、最適の存在状態」(マチウ・リカー『世界一幸せな人』) そして、その最適状態は、「心がどう機能するかを鋭く理解することで到達する、心のバランス」

幸せはトレーニングで身に付けることができる。そのトレーニングは、自分と他人の心に対する深い洞察で始まり、私たちの内面の健全さを深いレベルで最大化するプロセス。

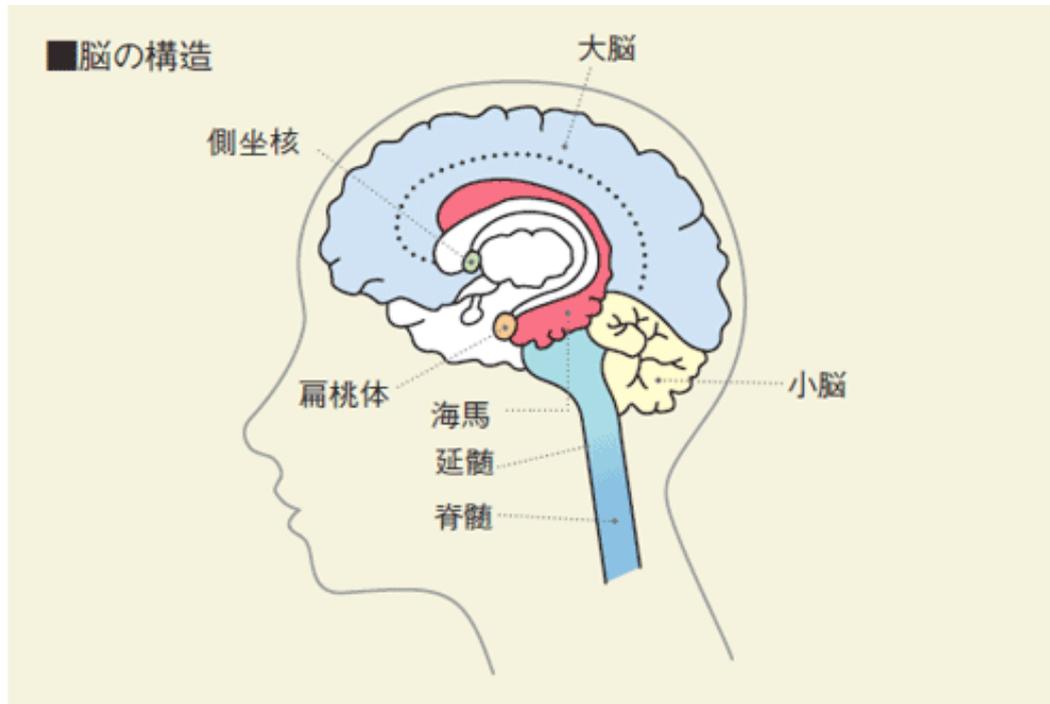
幸せの初期設定は変えられる。「何か良いことが起こらないと、幸せにならない」 → 「何も悪いことが起こらないと、幸せでいられない」

- ・ EQは訓練できる
 - 神経可塑性：私たちが考えたり行動したりすることが、脳の構造と機能を変える。
 - ◇ ロンドンの昔ながらのタクシー運転手は、試験に合格するために、ロンドンの2万5000もある通りとめぼしい場所をすべて頭の中の地図に入れておかなければならない。準備には厳しいトレーニングを2年から4年続ける必要がある。

彼らの記憶と空間感覚に関わる海馬(かいば)という脳の領域が、平均的な人よりも大きくて活動が盛ん。さらに、運転手をしている期間が長いほど、海馬は大きく活動的になる。
 - ◇ 私たちは、トレーニングによって脳を意図的に変えられる。脳を鍛えることで、情動面をコントロールし、人生を大きく改善することができる。年齢も関係ない。
 - **情動**とは、激しい怒りや悲しみのように、はっきり自覚できるものばかりではない。もうすっかり遅くなっているのに、もう一本飲みたくなる寂しさ、気を惹きたくてついつい意地悪な一言を発してしまう気持ち、気まずくなって声をかけられない人間関係、ついつい後回しにしてしまう重要な仕事など、意識的または無意識に、日常的に私たちの心と思考と行動を支配しているさまざまな心の動きのことをいう。
- ・ 注意力を鍛える
 - 自己認識は、自分を客観的に、第三者の目で、鋭く見つめる能力があつてこそ。
 - ◇ 情動に翻弄されるのではなく、情動とどうかするのではなく、ひたすら情動を明瞭に、客観的に眺める力。
 - ◇ 怒りを感じている時に、怒っている自分を客観的に見つめる力。怖れを感じている時に、怖れを感じ取るのではなく、恐れている自分を第三者の目で見つめる力。
 - そのために、強く、鋭敏で、安定した、(あるがままの存在に対する・人間の「初期設定」に対する)**注意力**が必要。これがEQを築き上げる土台である。
 - ◇ 評価、判断、とは無縁の注意力。
 - ◇ ただ、明らかに見る、あるがままに見る、観察する力。
 - 反応柔軟性
 - ◇ 「売り言葉に買い言葉」。怒りの瞬間は動物脳(扁桃体)が起動し、人間の脳が機能していない。
 - ◇ 行動を起こす前に間を置く力。
 - ◇ むかつくドライバーに舌打ちする前に、一瞬だけ間を置くことができれば、自分の反応を選ぶことができる。
 - 人に対して気まずいと感じた瞬間、「気まずい気持ちになっている自分」を見つめることができる。心がすっと落ち着くのがわかる。
 - 刺激と反応との間には間隔がある。その間隔に、反応を選ぶ私たちの自由と力がある。私たちの反応の中には、成長と幸せがある(ヴィクトール・フランクル)
 - 穏やかで、明瞭で、安定した心は、私たちにその間隔を与えてくれる。
 - マインドフルネス(「注意」)の瞑想
 - ◇ 今の瞬間に、評価や判断とは無縁の形で、注意を払うこと(ジョン・カバットジン)
 - ◇ 自分の意識を今の現実に、敏感に保つこと(ティク・ナット・ハン)
 - ◇ 注意力をコントロールする力を伸ばせば、情動に対する反応が変わる、科学的な証拠がある。

神経画像研究者のジュリー・プレフツインスキー＝ルイスらによる研究では、1万時間以上の瞑想修行を終えた達人たちに、(たとえば女性の悲鳴のような)ネガティブな音声を聞かせたとき、扁桃体と呼ばれる情動的な脳の領域は、未熟な瞑想者と比べて、あまり活性化しなかった。

扁桃体は「脳の門番」で、生存に対する脅威を見つけ出すために、私たちが見る物を常時スキャンしている。危険が迫ると戦闘モードに切り替わるのは、扁桃体の機能。



ラベリング

- ◇ 単に気持ちにラベルを付ける。例えば、「私は怒りを感じる」というように、自分が経験している感情にラベルを付けると、どういうわけか、その情動をコントロールしやすくなる。
- ◇ UCLAマシュー・リーバーマンの研究によると、ラベリングをしているときには、右の腹側外側前頭前野(ふくそくがいそくぜんとうぜんや)の活動が増えるらしい。この部位は、一般に脳のブレーキペダルと見なされており、内側前頭前野(ないそくぜんとうぜんや)の中核の一部を活性化させ、扁桃体の反応が抑制される。

直感の声を聞く

- ◇ 大脳基底核(海馬で囲まれた内側の脳、いわゆる動物脳)は直感を司る。私たちがやることなすことの一切を観察し、そこから決定の規則を引き出す。私たちの人生の知恵は、大脳基底核にしまわれている。
- ◇ 大脳基底核は原始的で、言語を司る大脳皮質とはまったくつながっていない。だから、自分が知っていることを言葉で伝えられない。
- ◇ 大脳基底核は、脳の情動中枢(扁桃体)や内蔵とよくつながっていて、気持ちと言う形で語りかけてくる。これは正しい、これは間違っているといことを、直感として伝えてくる。

- 生理的に鍛える

- すべての感情は、(心理的経験だけではなく)生理的経験でもある。
- ◇ 胸が締め付けられ、呼吸が浅くなり、顔がこわばるなどの生理的な変化を自覚できれば、自分の感情の高ぶりが理解しやすくなる。逆に、情動はとても強い生理作用を伴うので、身体レベルで対処できなければ、EQを育むことはできない。
- ◇ **注意を身体に向ける**ことで、情動が湧き起ってくる瞬間にその情動を眺めたり、それが増減するときの微妙な変化を知覚したり、消えてなくなる瞬間にもその情動を見守ったりできる。
- ◇ また、直感の多くは身体に由来するため、身体に耳を傾けることを学べば、実りが多い。
 - マルコム・グラッドウェル『第一感』: 赤2、青2、合計4枚のカード、それぞれには、報酬か罰金の額が記されている。被験者には知らされていないが、赤は地雷原。たいていの人は50枚ほどめくった頃に、何となく状況が飲み込めてくる。その時点で、なぜ自分が青いカードを好むのかは分からないが、青の方が望ましいことを確信するようになる。80枚ほどめくった頃には、ほとんどの人が仕掛けを見破り、なぜ、赤のカードが不適切かをはっきり説明できる。

さらに、被験者にポリグラフをつけ手のひらの内側にある汗腺の活動を測定した。手のひらの汗腺はストレスを受けた時に開く。

被験者たちは10枚めくった頃に、赤いカードに対してストレス反応を起こし始めていた。これは、赤いカードがどうも良くないと言う気がすることを口にする40枚も前だ。

さらに、手のひらに汗がにじんでくるその頃、被験者は次第に青いカードを選び始めたのだ。

- 毎日2分間

- 生きていること、誰かと一緒にいること、存在していることそのものを、毎日2分間、静かに楽しむ。単に存在するというのは、人生で一番当たりまえであると同時に、一番貴重な経験だ。
- ◇ **2分間、穏やかで一貫した注意を自分の呼吸に向ける**。ただそれだけ。呼吸していることを自覚し、次に、呼吸のプロセスに注意を払う。気がそれるたびに、そっと注意を向け直す。
- ◇ あるいは、2分間ただ座っている。**2分間だけ、何かをするモードから、あるがままでいるモードへと切り替える**こと。あるがままに存在すること。
- ◇ 両者を切り替えても構わない。頻繁に行えば、心に本来備わっている穏やかさと明瞭さが深まる。人生の一瞬一瞬を深く味わう道が開ける。どの一瞬もかけがえのないほど貴重なのだということが、分ってくる。多くの人にとって人生が変わるような練習になる。ただ、あるがままでいることを学ぶという単純な行為が、人生を変える。
- 達成すべきことは、極めてシンプル。「注意」とは、ただあるがままでいるときの心。評価や判断を下すことなく、一瞬一瞬に注意を払いさえすればよい。
- 一方で、「注意」を深め、持続させること、とりわけ試練の時にそうすることは難しい。人生のどんな瞬間にも、苦境にあっても、深い穏やかさと、その瞬間の鮮明な存在感に満ち、存在することは容易ではない。長い年月と不断の訓練が必要だ。
- $1.01 \times 1.01 \times \dots = 1.01^{365} \approx 38$

2. 瞑想の呼吸法

・ 瞑想とは？

- 瞑想には謎めいたところは少しもない。瞑想はたんなる「心の筋トレ」に過ぎない。
 - ◇ エクササイズによって筋力が付くように、呼吸から注意がそれ、それを元に戻すたびに、心（注意）の筋肉が少し強くなる。
 - ◇ 瞑想中に呼吸から注意が逸れることは、悪いことではない。その状態から注意を向け直すことが、良いエクササイズになっている。
 - ◇ 運動と同じで、定期的な瞑想は人生の質を大きく変える力がある。活力が増し、多くをこなせるようになり、問題が減り、笑顔が増え、自分の姿に張りが出て、自信が生まれ、人間関係が改善し、幸福になる。
- 「実践者を特別な種類の心のプロセスになじませるようにデザインされた、一群の心のトレーニング活動」（ジュリー・プレフツィンスキー＝ルイス）
- 心のさまざまな能力を鍛えるようにデザインされた多くの種類の瞑想がある。EQを伸ばす目的で有効なものは、「注意（マインドフルネス）」の瞑想で、これは、「注意」と「メタ注意」を鍛える。
 - ◇ 注意：心によって明瞭で鮮明な形で占有すること。（心理学者ウィリアム・ジェイムス）
 - ◇ メタ注意：注意に対する注意。自分の注意がそれたことを知る力。何かに注意を向けていると、どこかでその注意は別のものに逸れる。そのとき、心の中で「注意が逸れたぞ」と知る力。
- 注意とメタ注意が強くなると、心が次第に、リラックスしたままで集中するようになる（「リラックスしていて、しかも隙のない状態」）。ほとんど努力をしなくても、リラックスしながら、行きたいところにきちんと行き着くし、着くまでの経験が楽しくさえなる。
 - ◇ 穏やかさ、明瞭さ、幸福：水の入った壺があって、底には澱が溜まっている。ツボを揺すっていると、水は濁る。揺するのを止めて床にそっと置けば、水は静まり透き通る。ツボを揺するのを止めるように、心を揺り動かすことを暫く止める。心は穏やかで、明瞭になる。
 - ◇ 心が穏やかで明瞭なとき、幸せが自発的に湧き起る。これは、幸せが心の初期設定だからだ。幸せとは、ただあるがままでいること。世界中でさんざん幸せを追い求められていながら、それは、自分の呼吸に注意を向けるだけで達成できる。
- 瞑想の重要な目的のひとつは、自己発見である。「注意」は最終目的ではなく、真の目的は悟りにある。悟りとは、幸せが心の初期設定であることを知るということ？
 - ◇ 幸せとは、あるがままの存在、人間の「初期設定」に対する「注意」である。悟りとは、これを理解すること。瞑想とは、それに至るプロセスのひとつ。
 - ◇ 人間の初期設定を見つける。初期設定に「注意」を払う。
 神はこの世を創ったとき天使たちを集めてこういった。
 「私は自分の姿に似せて人間を創る。彼らは想像性に溢れ、知的で善良だ。神聖なもののすべてが生まれながらの権利として彼らのものになる」
 天使たちは言った。
 「でも、彼らがその真実を知っていたら、人生がうまくいきすぎて退屈になるでしょう」
 「ならば、私はその真実を一番高い山の頂上に隠そう」と神は言った。
 「人間たちは簡単に一番高い山に登る方法を見つけられるでしょう」と天使たちは言った。
 「ならば、大海の一番深いところに沈めよう」と神は言った。

「人間が一番深い大海に潜水する方法を見つけることでしょう」と天使たちは言った。

そのような頭の良い生き物から真実を隠すのはどこがいいかという話し合いに熱がこもっていた。雲の中、月の上、遠い銀河の中…。やがて神はすばらしいアイデアを思いついた。

「わかった。私は真実を人間の心の中に隠そう。そこは彼らがいちばん最後に探す場所だろうから」

天使たちは拍手した。そこで神はそうした。

・ 意図

- プロセスは、意図から始まる。意図がなければ瞑想はその瞬間に終わる。良い意図を生み出す行為自体が瞑想の一部である。
- 意図を生み出すたびに、心の習慣を形成する。心を穏やかに、明瞭に、幸せになる、という意図を何度も生み出せば、いずれそれが習慣化し、行動を導くようになる。どんな状態にあっても、どんな決断を下すときでも、穏やかで、明瞭で、幸せを増すような方向へ進むようになる。
- 意図が他人の幸せに向かうときは、その傾向がさらに強まる。意図を繰り返して生み出すだけで、他人に対して自分が少しずつ優しく、親切になる。やがて、他人が自分に好意を抱き、一緒に痛がるようになる。

・ 呼吸

- 意図を生み出したら、呼吸に注意を向ける。花びらにとまった蝶がそよ風で上下している様子。注意は蝶で、花びらが呼吸。
- 注意が増して、心が穏やかで集中した状態になる。フローの状態に入り、呼吸とひとつになっているように感じることもある。
- しかし、始めはたいてい数秒しか続かない。そして、気が散った状態になる。別のことを考えたり、空想に耽ったりする。しばらくすると、注意が逸れたことに気がつく。
- 注意が逸れたことについて自己批判などせず、たんに注意の集中を回復する。注意を回復するプロセスは、筋トレに等しい。失敗ではなく、成長のプロセスである。
- 自分自身に対するあるがままの態度を自覚する。自分をどう扱っているか、自分について、どれだけ頻繁に陰口をつぶやいているか、考えてみる。その態度を自分に対する優しさと好奇心に変えてみる。この変化自体も心の習慣を作る瞑想だ。
 - ◇ 自己批判が瞑想の最大の敵。**おばあちゃんの目で自分を見つめる**。おばあちゃんからあなたを見ると、あらゆる面で美しく、申し分ない。どれだけ失敗しても、あなたに非の打ち所はなく、あるがまま愛してくれる。あなたの欠点が目に入らない訳ではないが、すべてを許してくれる。
- 気が散ることへの対処
 - ◇ 評価も、判断も、反応もせずに、ただ経験する。体を掻きたくなくなったら、反応する前に5回呼吸してみる。刺激と反応に間を置く練習になるためだ。刺激の後に間を置くことができるようになれば、自分の情動をコントロールしやすくなる。
 - ◇ 体を掻いたり、立ち上がった際も、自分の意図と動きに「注意」を払い続ける。かゆい感覚、掻こうという意図、腕と指の動きと顔をかいている感覚に注意を向ける。
 - ◇ 気を散らすものに対して、気を散らすことを止めるように、心の中でやんわり促す。相手がそこに留まりたいかどうかは相手に委ね、寛大に認める。去って行くことを決めたら結構、留まることを決めたら、それも結構。相手がいる間は、優しく寛大に扱うこと。
- 要約・これだけを覚えれば良い：**命がかかっているかのように呼吸をする。**

・ 姿勢

- 瞑想は好きな姿勢でして構わない。座る、立つ、歩く、横たわる。
- 自分にあった瞑想の姿勢を選ぶとき、心に止めておくべきことは、「隙がなく、リラックスした状態」を長時間保てるということ。これを実現する姿勢は、瞑想家たちによって何千年もかけてすでに開発されている。ただし、現代人は、違和感を覚える人が多いので、目安にすれば良い。
 - ◇ 矢のように背筋を真っすぐ伸ばす。
 - ◇ 蓮華座に足を組む。
 - ◇ 肩の力を抜き、ハゲワシのように高く、引き気味にする。
 - ◇ あごは、鉄のフックのように高く、引き気味にする。
 - ◇ 目は閉じる。あるいは、虚空を見つめる（閉じると眠くなり、開けると気が散るため、「うっすらと開け、心持ち下に向け、何にも焦点を合わせない」という方法もある）。
 - ◇ 舌は口蓋につける。口を僅かに開き、歯は噛み締めない。

・ 座る

- 隙がなく、リラックスした状態で座る。
- 「毎日2分間」のエクササイズを10分かそれ以上、あるいはそれ以下に延長して、好きなだけ行う。
- 意図が湧き起るよう促し、呼吸プロセスに注意を向け、心が穏やかで集中していたらその心の中に留まる。気が散ったら、その状態を認め、ただ経験し、手放し、呼吸にそっと注意を戻す。自分に対する批判が湧き起ったら、おばあちゃん目で見、自分を許してあげる。

・ 科学？

- リチャード・デイヴィッドソン、ジョン・カバットジンによる、瞑想の神経科学研究調査。バイオテクノロジー企業の従業員が被験者となった調査では、7週間の「注意」トレーニングのあとで、被験者たちは：
 - ◇ 不安レベルがはっきり低下し、ポジティブな情動と結びついている脳の活動が大幅に向上していた（幸せになった）。
 - ◇ 免疫機能が向上した（インフルエンザの予防接種を受けた後、インフルエンザ・ワクチンに対する抗体をたくさん生み出した）。
- ヘリーン・スクラダーらの研究による、注意の瞬間的欠落に関する調査。連続してスクリーンに映し出されるカード … P U H 3 W N A 9 T Y … のなかで、第一の数字(3)と第二の数字(9)を読ませる実験。一般に、2つの数字が現れる間隔が0.5秒を切ると、2番目のカードが認知されなくなる。この現象が「注意の瞬き」。
 - ◇ 「注意の瞬き」は脳の生理現象で、変えようがないと考えられていた。ところが、
 - ◇ 「注意」の瞑想を3ヶ月間集中的に行うだけで、「注意の瞬き」を大幅に減らせることが分った。
 - ◇ 「注意」の瞑想によって、脳の作業効率が高まることを示唆している。
- アントワヌ・ルッツは、瞑想の達人は、普段から振幅の大きいガンマ波という脳波を生み出せることを示した。ガンマ派は効果的な記憶、学習、知覚に関連する。
- サラ・ラザーが行ったMRIによる研究。
 - ◇ 瞑想をする人の方が、注意と感覚処理に関連する脳領域の皮質が厚いことが分った。

3. 日常生活の瞑想

- ・ 「注意」を一般化する
 - 座っているときだけではなく、人生のあらゆる場面へと広げることができる。
 - ◇ ①じっとしているときの「注意」を、活動中の「注意」に広げる。
 - ◇ ②自分に向けた「注意」を、他人に向けた「注意」へ広げる。
 - 人間は見たいものを見るようにできている。世界のありとあらゆるものの中から、注意を向けたものを自分の世界として認識する。自分の注意をコントロールする力は、人生のあらゆる場面で著しい効果を生み出す。
 - ◇ 瞑想の名高い教師、シャイラ・キャサリンは、大学時代に瞑想を集中的に学んでから、A以外の成績を取ったことがないそうだ。
- ・ あたりまえを奇跡に変える
 - 人は普通、水の上や空中を歩くのを奇跡だと考える。だが、本当の奇跡とは、大地の上を歩くことだと思う。私たちは毎日、自分では気づきもしない奇跡を生きている。青い空、白い雲、緑の葉、歩けること、見えること、語れること、聞けること、触れること、すべてが奇跡なのだ。(ティク・ナット・ハンの言葉からインスピレーションを受けてアレンジ)
 - 私たちが今経験している「あたりまえ」のこと、歩くこと、走ること、立つこと、見ること、話すこと……。それらのすべてが、いつか必ず、あたりまえではなくなる。誰にとっても、いつか、歩くことが奇跡になる。その奇跡をたったいま、味わおうではないか。(佐山展生さんの言葉からインスピレーションを受けてアレンジ)
 - 「注意」が他のものを何一つ変えずに幸せを増やすことができるのは、このためである。「注意」ある状態では、あたりまえのことが喜びのもとになる。もうあたりまえだと感じていないからだ。さらに、もともと心地よい経験は、いっそう心地よくなる。そこに注意が向けられていて、目一杯経験できるからだ。
 - 幸せはこの瞬間にしか存在しない。この瞬間に「注意」を払うことは、幸福の秘訣である。
- ・ 生活の中の瞑想
 - **高級料理の瞑想：**おいしい食事を、「注意」状態で食べるともっともっと楽しめる。その食事を楽しむことに注意をすべて向けるといふ、ただそれだけ。
 - ◇ 人は高級レストランでの楽しみに多額のお金を喜んで支払う。
 - ◇ 三度の食事が遥かにグレードアップしたら、人生はどんなに楽しいだろう。
 - 「注意」状態で生きていると、苦でも楽でもない経験は楽になり、快い経験はさらに快くなる。コストもかからなければ、マイナスもない。
 - 何をしているときでも、評価せず、判断せず、一瞬一瞬の注意をすべて向け、注意が逸れ出すたびに、ただそっと戻してあげるだけ。座って行う瞑想とそっくりだが、瞑想の対象が呼吸ではなく、そのとき行っている作業、という点だけが違う。
 - **歩く瞑想：**歩いているときに、一瞬一瞬の注意を体の動きと感覚のひとつひとつに向け、注意が逸れるたびに、ただそっと戻してあげる。
 - ◇ 前出の「ラベリング」が有効だ。「足をあげている、あげている・・・」「足が地面についている、ついている・・・」と頭の中で言葉にしなが、意識を体に向ける。

- ◇ 歩く瞑想だからといってゆっくり歩く必要はない。どんなスピードで歩いていても構わない。意識が逸れても、自分を責めず、おばあちゃんの目で見守って、再び意識をそっと戻す。
- ◇ トイレの行き帰りに行うようにするなど、習慣化できれば効果は大きい。トイレ休憩の間に問題解決のアイデアが浮かんだりする。

・ 他人のために「注意」を向ける

- 評価をせず、判断をせず、一瞬一瞬の注意を目の前の人に向け、注意が逸れるたびに、そっと戻してやる。瞑想の方法は同じだが、対象が他人であることだけが異なる。
- **耳を傾ける瞑想:**
 - ◇ 「相手は私にとってとてもとても大切な人で、私の注意を一身に集め、好きなだけ時間を取って、言いたいことを、言いたいように語る権利がある」と心に刻みながら、相手の話に注意を向ける。
 - ◇ 注意が逸れてくのに気がついたら、その気づきを意識しながら、そっと注意を話し手に戻してあげる。
 - ◇ あなたは、相手に話す時間という貴重な贈り物を与えている。自分の注意は、私たちが他人に与えることのできる、もっとも価値ある贈り物だ。
 - ◇ 耳を傾けるといのは魔法だ。それによって、他人が、理解しがたい、どことなく脅威を感じさせる存在から、親しい友人へと変わる。耳を傾けることで、聞き手は温和になり、一変する(禅師ノーマン・フィッシャー)
- **ペアで行う瞑想のリスニング:**
 - ◇ 話し手: 3分間、遮られることなく一人で話し続ける。言うことがなくなって黙っても構わない。いうことを思いつくたびにまた話しはじめればよい。この3分はそっくりあなたのもの。好きなように使って構わない。話す気になった時には、いつでも耳を傾けてくれる人がいることを、心に留めておく。
 - ◇ 聴き手: 注意をすべて話し手に注いで、耳を傾けるのがあなたの役割。(やり過ぎない程度に)表情を浮かべたり、あいづちをしたり、うなずいたりすることは構わないが、決して質問してはいけない。相手が黙ったら、それに任せて、また話しはじめたら、耳を傾けてあげる。
 - ◇ 3分間を2回、役割を交代して行う。
 - ◇ その後、3分間のメタ会話を行う。つまり、前の6分間が自分にとってどんな経験だったかを二人で話し合う。
 - ◇ ひとり語りの話題は例えば、「いま、この瞬間に感じていること」「今日の出来事ではなしたいこと」など。
 - ◇ 「耳を傾けてもらって、本当に感謝している」というようなフィードバックが多い。オフィスで長い間過ごしながら、ほとんどお互いを知らない人同士が、僅か6分間で、相手が深い友人のように感じられるときもある。これが注意力のパワーだ。

・ 「注意」の会話

- 前出、「ペアで行う瞑想のリスニング」に、2つの要素を加える。
- **ルーピング**： コミュニケーションの輪(ループ)を完成させること、という意味。
 - ◇ 話し手がひとしきり(3分?)話すと、聴き手は話し手がこういったと思う内容を口にして、輪を描くように会話を戻す。「あなたは、こんなことをいったと思うのですが・・・」など。
 - ◇ 次に話し手は、聴き手が説明した内容に、見落としや誤解があった点についてフィードバックを与える。正しく理解してもらえたと思うこと、誤解されたと思うこと、聞き逃されたと思うことなどを伝える。
 - ◇ 6分間を上限に、話し手が聴き手に正しく理解してもらったと満足できるまで、それを繰り返す。
 - ◇ 次に、話し手と聴き手を入れ替えて、同様のプロセスを行う。
 - ◇ 次に、「注意」の会話で経験したことについて、4分間メタ会話を行う。
 - ◇ 会話の話題は例えば、「自己査定、自分自身の印象、好きなもの、変えたいこと」「自分に起こった厄介な状況で、話してみたいこと」など。
 - ◇ ルーピングは共同作業であり、聴き手が話し手を完全に理解できるように、二人が協力することがポイント。
- **ディッピング**： 自分自身と会話する、という意味。
 - ◇ 他人の話に耳を傾けないのは、自分の気持ちや心の中のおしゃべりに気が逸れるのが一番の原因。
 - ◇ 心の中で気を散らすものに対しては、それに気づき、それを認めることに限る。
 - ◇ 気を散らすものがそこにあることを知り、それに対して、評価をせず、判断をせず、それが去って行く気があれば、手放してあげる。心の中で気を散らすものがそこに居座るつもりならば、そのままにさせ、自分が耳を傾けるのにどのような影響を与えうるかを意識するだけで良い。
 - ◇ ディッピングは、耳を傾けているあいだに、自分に向ける「注意」。自分の注意をそらすものに対するメタ注意である。
 - ◇ 話し手に注意をすべて向けながら、同時にディッピングすることがどうして可能か？
 - 何かを見つめているときは、中心視力と周辺視力がある。注意にも中心的要素と周辺の要素がある。耳を傾けるために「中心注意」を話し手に向け、ディッピングのために「周辺注意」を自分自身に向けることが可能である。
- **インフォーマルな「注意」の会話**：
 - ◇ 「あなたの言っていることは、とても重要みたいだから、きちんと理解できているか確かめるために、私の理解を聞いてもらっていいでしょうか？」
 - ◇ 「もし私の理解が違っていたら、指摘していただけますか？」

- ・ 継続(習慣化)すること

- 「注意」の練習を続けることが難しいのは、ほんの数ヶ月だけのことが多い。最初の数ヶ月はとても苦しいので、自分を叱りつけて持続させる必要がある。
- 二ヶ月すると、自分の生活の質が劇的に変わっていることに気がつく。幸せで、穏やかで、情動の起伏が減り、活力に満ち、ポジティブなオーラを発するようになり、人に好かれ、自分に大いに満足する。
- ここまでくれば、もうやらずにはいられなくなる。練習するのが苦労ではなくなり、習慣化する。
- 継続するための3つのポイント

- ◇ **仲間を作る:** スポーツジムに一人で通うのは辛いが、一緒に行く仲間がいれば、継続する可能性がグンと高まる。お互い励まし合い、お互いに責任を持つ。

毎週必ず15分言葉を交わして、二つのことを確認する。

「私は、練習するという約束をどれだけ果たしているか」

「練習に関係のあることで、自分の人生でどんなことが起こったか」

また、その会話を「この会話のできはどうだったか？」と自問する、メタ会話で終えることには、大きな効果がある。

- ◇ **目一杯やらないこと:** 練習を負担にしない工夫をする。いかに楽しく、容易にできるか、その仕組みづくりに注意を払う。練習の内容そのものよりも、続けやすいかどうかで練習内容を決める。

20秒ルール、道具の楽しさ、会話することの楽しさ。を導入。

- ◇ **1日ひと息だけやる:** 毎日必ずひと息だけ、「注意」の呼吸を行うだけで十分。注意をしながら一回息を吸って吐けば、その日のノルマは達成、あとはすべておまけである。

一回の呼吸が重要なのは、第一に勢い(モメンタム)が生まれるからだ。

第二に、瞑想をする意図を生み出すこと自体が瞑想だからだ。ひと息の練習によって、毎日自分に対して優しくなる意図を生み出すよう促される。やがて自分に向けられた優しさが、貴重な心の習慣になる。自分に向けた優しさが強くなれば、「注意」も優しくなる。

1日ひと息だけ、これから一生やること。

- ・ **喜びの瞑想**

- 愛する人と手をつないで、気持ちよく散歩しているとき、ごちそうを楽しんでいるとき、子供を抱いているとき、良書を読むこどもと一緒に座っているときなど、こころが喜ぶ経験において、心と体に一瞬一瞬の注意をすべて向ける。
- 喜ばしい経験に「注意」が向けられると、その経験がさらに楽しくなる。それを楽しむ自分の存在が増すからだ。これによって、瞑想がずっと継続しやすくなる。
- 逆に、楽しいことから意識が逸れにくいので、「注意」の訓練になる度合いはやや低くなるため、オードックスな瞑想の補足と位置づけるべき。両者はうまく補い合う。
- こうして深まった喜びの「注意」は、他の経験にも及ぶようになり、それほど楽しくないことであっても、幸福に感じるようになる。

4. 自己認識：自分の情動を自覚する

- ・ ダニエル・ゴールマンによる定義
 - 自分の内面の状態、好み、資質、直感を知ること。
- ・ 自己認識の価値
 - 自己認識の3要素
 - ◇ ①情動の自覚
 - ◇ ②正確な自己査定
 - ◇ ③自信
 - 自己認識は、情動を司る大脳基底核とは異なり、自分に向けた注意や言語を司る大脳新皮質と呼応する。このため、自己認識が高まると、あらゆる情動経験に、思考する脳(大脳新皮質)を関わらせることになるため、自分の情動をコントロールできるようになる。
 - 情動を思考で眺めることができたなら、つまり、自己をメタ自己で眺めることができたなら、その瞬間、情動の虜にはなっていない。
 - 組織心理学者ケアリー・チャーニスらの報告によると、アメリカン・エクスプレス社でアドバイザーたちに情動の自覚(①)の技能を教えたところ、ひとりあたりの収入が増えた。困難な状況で、自分の情動的反応を識別することを学び、自己不信につながる非建設的なひとりごとを意識するようになった。自覚があれば、対策を講じて結果を生み出すことができる。
 - 12の組織の数百人の管理職を調べると、正確な自己査定(②)ができている人がたいてい優れた実績をあげていた。(ダニエル・ゴールマン)
 - EQの有名な専門家、リチャード・ボヤツィス博士の研究では、自信(③)が一流の管理職と波の管理職を分ける特徴的な要因であることが分った。114の研究を対象とした大規模なメタ分析によると、自信の一形態である「自己効力感(自分が役に立つと言う感覚)は、職務遂行能力と生の相関関係にある。
 - ◇ 持続する自信は、深い自己認識と自分に対する赤裸なまでの正直さからしか生まれてこない。その状態は、自分に対して隠すものが一切ないことを意味する。正確な自己認識を妨げる最大の原因は、自分に正直になることを恐れる自分の心である、認識力の問題ではない。
 - ◇ 自己認識が深まることで、何が限界か、どこで失敗するか、失敗したらどうなるか、そのとき何ができるか、が分るようになり、それが真の自信につながる。
- ・ 自己認識を育む
 - 自己認識 ≡ 「注意」：両者は実質的に同じことを言っている。
 - ◇ 自己認識とは、情動の嵐のただなかにあってさえ、自己省察を維持できる、偏りのないモード(ダニエル・ゴールマン)
 - ◇ 「注意」とは、特別な形で注意を払うことを意味する。意図的に、今の瞬間に、評価や判断とは無縁に、注意を払うこと(ジョン・カバットジン)
 - 「注意」が瞑想によって深まるのであれば、自己認識もトレーニング可能だということになる。つまり、瞑想によって「注意」を鍛えることで、自己認識を高め、自信を深め、生産性を生み出すことができる。
 - **ボディ・スキャン**

- ◇ 評価や判断とは縁のない、一瞬一瞬の注意を体のさまざまな部位に向ける。頭のとっぺんから始め、足の先まで下ろしてくる。その間、あらゆる感覚や感覚の欠如に注目する。大切なのは、注意であって感覚ではない(したがって、感覚は経験しなくても構わない)。
- ◇ 頭頂、耳、頭の後 → 額、目、頬、鼻、口、口の中、歯肉、舌 → 首、喉、喉の内側、肩 → 背中の上、背中、腰 → 胸、お腹、内蔵 → 全身同時に
- ◇ 体の部位にある情動の存在を見つ、情動に注目、あるいはないことに注目。

➤ ジャーナリング

- ◇ 自分に向けて書くことで、自己発見する練習。心の中にありながら、明瞭に意識されていないものを発見する。
- ◇ 【導入】 難しい状態でポジティブに対応し、結果にとっても満足できた例を思い出し、それについて二分間考える。複数の例を考えているのなら、結びつきやパターンが何か見えてこないか考えてみる。
少し時間をとって、心をリラックスさせる。
- ◇ 【ジャーナル】 「いま、私が感じているのは…」といった、きっかけになる話題を決め(あるいは、与えてもらい)、3分間の制限時間内に、頭に浮かんだことを何でもいいから書く。何を書くか考えようとせずに、ただ書く。話題からは慣れても構わない。考えていること的一切をひたすら紙の上書き出す。
時間切れになるまで、書くのを止めてはいけない。書くことがなくなったら、「書くことがなくなった、書くことが何もない、まだ書くことがない…」と書き続けながら、何か書くことがでてくるのを待つ。
自分のために、自分に向かって書いているため、あくまで正直に。
- ◇ 暫く時間をかけて、自分に向けたことを読んでみる。
- ◇ 話題の例：
 - いま、感じているのは…
 - 私を愉快にしてくれるのは…
 - 私の長所は…
 - いま、意識しているのは…
 - 私にやる気を起こさせるのは…
 - 私にインスピレーションを与えてくれたのは…
 - 今日やってみたいのは…
 - 私の心を傷つけるのは…
 - こうだったらいいなと思っているのは…
 - ほかの人たちは…
 - 愛とは…
- ◇ 湧き起る、自分の思考と情動に、評価をしない、判断をしない注意を向け、紙に書くことで、「注意」を促す。心の流れにフィルターをかけずに、そのまま紙の上に表示する作業。
- ◇ ステファニー・スペラらは、失業したホワイトカラーに、5日連続で毎日20分ずつ、自分の気持ちについて、自分に向かって書いてもらった。すると、ジャーナリングをしなかった対照群よりも、新しい仕事を見つける率がずっと高かった。
 - 8ヶ月後、彼らの68.4%が就職できたのに対して、対照群の就職率は27.3%に留ま

った。

- 普通実験結果に数ポイントの差が出たら、論文を発表できる。たった100分の処置で40ポイント以上の差が生まれることは、大変な現象と言える。
 - ◇ 研究者たちが大学生49人に、情動的に重大だと思ったことについて二日連続で2分間書いてもらった。すると、学生たちは直ちに気分が良くなり、生理的健康状態の標準測定で成績が上がった。長期にわたる内省は必要なく、短期間でも物事を客観的に捉えられるようになる。
- ・ 情動は自分ではない
 - 自己認識が進むと、重要な悟りが得られる。私たちの情動は、私たちではない。「注意」が高まると、情動は自分が感じるものに過ぎず、自分ではないと思えてくる。情動は自分の存在そのものから、自分の経験するものになる。
 - さらに「注意」の練習を続けると、情動がただの生理現象に見えてくる。情動は体で経験するものになり、自分が怒りそのものである状態から、怒りを体で体験する状態へと移行する。
 - この瞬間、自分の情動を克服できていることを示している。
 - 思考と情動は雲に似ていて、美しいものもあれば、暗いものもある。一方で、私たちの本質は空のような存在だ。空を見上げると、雲に目がいきがちだが、雲は空ではなく、空で起こる現象に過ぎず、現れては消える。同様に、思考と情動は私たち自身ではなく、心と体で起こる単なる現象で、現れては消える。

5. 情動をコントロールする

・ 「情動」について、再び

- 情動とは、激しい怒りや悲しみのように、はっきり分るものばかりではない。もうすっかり遅くなっているのに、もう一本飲みたくなる寂しさ、気を惹きたくてついつい意地悪な言葉をかけてしまう気持ち、気まずくなって声をかけられない人間関係、ついつい後回しにしてしまう大切な仕事など、意識的または無意識に、日常的に私たちの心と思考と行動を支配しているさまざまな心の動きのことをいう。
- 情動とは、空に浮かぶ雲、水瓶の中の澱のようなもの。私たちの人生は、意識的に行動していないときはいつでも、あるいは、意識していても多くの場合、情動に支配されている。
- 先の項(「4. 自己認識： 自分の情動を自覚する」)は、情動を認識するためのもの。本項は、自覚した情動をコントロールするためのもの。
- 情動をコントロールすることで得られる心のはたらき
 - ◇ 破壊的な情動や衝動を抑える(自制心)
 - ◇ 正直さと誠実さの基準を維持する(信頼性)
 - ◇ 自分の振る舞いに責任を取る(良心性)
 - ◇ 変化に柔軟に対応する(適応性)
 - ◇ 新奇な考え方やアプローチ、新しい情報を気兼ねなく受け入れる(革新性)

・ 情動を避けたり、抑え込んだりすることではない

- 自己統制は、本当の気持ちを否定したり、抑え付けたりすることではない。気持ちは貴重な情報を持っているから、否定したり、抑え付けたりしたら、その情報を失ってしまう。
- 私たちは、忌まわしい思考や情動が湧き起るのを防ぐことはできない。しかし、それを手放す力を持っているし、鍛錬を積んだ心ならば、そうした思考や情動が、湧き起るそばから手放すことができるようになる。私たちは、情動という怪物が現れるのを止められないし、怪物を追い払うこともできないが、餌をやるのを止める力を持っている。
- 悟りを開いた心は水面のようなものだ。水面に「怒り」とか、「怖れ」などの字を書いても、書いたとたんに消える。(仏陀)

・ 執着を捨てる

- 煙草をやめられない理由
 - ◇ 煙草をやめられない理由は、「至福の時間」を永遠に失うという喪失感である。
 - ◇ 喪失感を感じるのは、そこに価値を感じるからである。
 - ◇ 価値は自分が無から作り出している幻想である。その証拠に、煙草を吸わない人にとって、そのような価値ははじめから存在しない。
 - ◇ 実体のないものに価値を見だし、執着し、体を害し、他人を傷つける。これがタバコ問題の構造である。
 - ◇ 禁煙できた人は、タバコの害を恐れてと言うよりも、タバコには価値がないと悟った人。
- 執着とは、心が何かにしがみついて放そうとしない状態。楽しい経験の最大の問題は、終わりがくること。経験そのものは何の苦しみも引き起こさないが、私たちがそれにしがみつき、終わらないで欲しいと願うために、苦しみが生まれる。

◇ 枯れる花は苦しみを引き起こさない。花が枯れないようにという非現実的な願いが苦しみを生み出す。心がこれに気づいて執着を捨てられるようになれば、楽しい経験はほとんど苦しみにつながらない。刹那的に楽しいことを追い求める必要がなくなる。花はいずれ枯れるものの、私たちは思う存分楽しむことができる。

・ 痛み(刺激)と苦しみ(反応)は別のもの

➤ ジョン・カバットジンの「注意」を促すストレス低減法クリニックの話だ。70代初めのある男性は、両足にひどい痛みを抱えてクリニックにやってきた。最初やってきたときは車椅子に乗っていた。初日に、痛みがあまりにひどいので、足を切り落としたいほどだと語った。

二度目には、車椅子には乗らず、松葉杖で現れた。その後は杖だけ使うようになった。最後に彼はこういった。痛みあまり変わりはないが、痛みに対する自分の態度は大きく変わった。

➤ 現象が起こると、私たちの中で感覚が起動し、その直後に執着が湧き起る。感覚が「痛み」を、執着が「苦しみ」を生じさせるが、両者はほぼ同時に湧き起るので、私たちは普通この違いに気がつかない。瞑想などを通じて、「注意」が深まると、両者が別のもだという悟りに至る。

➤ 瞑想は、執着を捨てる練習になり得る。痛みがあっても、苦しいとは限らないのだ。

・ 痛みがないことを知る練習

➤ 痛みで苦しんでいるときには、「この痛みがなくなったら、とても幸せだ」といつも考えているのに、痛みがなくなると、痛みから解放された喜びを忘れてしまう。苦悩の不在に絶えず気づく練習をすれば、痛みからの解放の心地よさを常に感じる事ができる。

・ 情動と仲良くなる

➤ ミンゲール・リンポチェは、13歳まで本格的なパニック障害に苦しんでいた。彼は瞑想修行中に、パニックの2つの要素に気がついた。パニックの言いなりになること、そして、パニックを敵のように扱い、消えてなくなるように願うことだ。

ミンゲールは、これを止め、パニックと仲良くなろうと考えた。パニックの言いなりにもならず、消えてなくなれと願いもせず、ただ、好きなように現れたり消えたりさせ、優しさを持って扱うことにした。すると、わずか三日でパニックは消え、二度と戻ってこなかった。

6. 動機付け：心に火を灯す「注意」

・ 「幸せを届ける」ザッポス

- トニー・シェイは、ザッポス社成功のカギが、「幸せを届けること」だと考えた。そして、従業員の幸せをもたらす企業文化を生み出した。すると、幸せな従業員は、業界随一の顧客サービスを提供し、幸せな顧客はより多くの顧客を引き寄せながら、ザッポスでもっとお金を使う。
- ◇ 幸せとは、手に入れて楽しいだけではなく、ザッポス社のビジネス戦略の中核であり、成功の基盤でもある。

・ 幸せの科学

- シェイは3つの幸福の存在を理解している。①快楽、②フロー、③意義である。この3つは持続性が大きく異なる。
- ◇ ①快楽 から生まれる幸せは、持続性が極端に低い。快楽を与えてくれる刺激がなくなったり、快楽に慣れてしまえば、幸福度はすぐに消失する。
- ◇ ②フロー から生まれる幸せは、ずっと長続きするし、慣れてしまう可能性も遥かに低い。
 - フローとは、心理学者ミーハイ・チクセントミハイが発見したピーク・パフォーマンスの状態。彼は20年以上にわたってフローを研究してきた。
 - 「ある活動に完全に没頭している状態。エゴは完全に消滅する。時間が飛ぶように過ぎて行く。全存在がそれに没頭し、自分の持てる力を最大限に活用している」
- ◇ ③意義 から生まれる幸せは、持続性がとても高い。この目的が利他的なものに由来するときは特にそうだ。
- 私たちは快楽が持続可能な幸せの源だと信じて、本能的に追い求める。
- ◇ 多くの人が時間とエネルギーの大半を費やして快楽を追い、時々フローを楽しみ、たまに意義について考える。
- ◇ しかしほんとうは、それと正反対のことをしなくてはいけない。時間とエネルギーの大半を費やして意義ある目的を追い、ときどきフローを楽しみ、たまにロックスターのような快楽を味わうべきなのだ。
- 自分自身の意義を見つけることが、動機付けのために最善の方法。
- ◇ 自分が何を一番重視し、何がもっとも有意義かを知っていれば、意義を追い求めるために、何に取り組めばいいかが分る。
- ◇ そうなれば、自分の仕事は持続可能な幸せの源になり得る。
- ◇ そうなれば、仕事が好きになり、仕事がうまくなり、仕事の成果が向上する。仕事をするのが幸せだからだ。
- ◇ その結果、フローの幸せがより頻繁に楽しめるようになる。
- ◇ 仕事が成功すれば、認められるようになり、高い評価を受けるようになり、昇進し、報酬が増えるようになる。報酬も昇進も注目も、その本質は時折得られるロックスターのような快楽で、自分の動機付けのためのご褒美のようなものだ。
- ◇ 意義を追って仕事をする人は、仕事そのものが報酬となるために、昇進や金銭的な報酬や注目はそれほど重要ではなくなる。

- ・ 意義的な動機付けを高める3つの要素

- ①自分の仕事と意義を重ねる(整合性)
- ②望ましい未来を思い描く(想像)
- ③障害の克服力(回復力)

- ・ ①整合性

- 自分の仕事と価値観(意義・内的動機)を合わせること。どのみち娯楽としてやっているのに、誰かがたまたまそれにお金を払ってくれる状態。次の二つの特質の少なくともどちらかを、多くの場合は両方を備えている。

- ◇ その仕事は、あなたにとって、とても意味がある。

- ◇ その仕事は、あなたの中に、フローの状態を生み出す。

汝の愛するものを仕事に選べ。そうすれば生涯一日たりとも働かなくて済むだろう(孔子)

- 内的動機付け

- ◇ 自律(Autonomy)：自分の人生を自分で導きたいという衝動

- ◇ 熟達(Mastery)：大切なことがもっと上手にできるようになりたくないという欲望

- ◇ 意義(Purpose)：自分よりも大きいもののために行動したいという強い思い。

- 内的動機付け3要素は、とても効果的。死ぬほど退屈な仕事も、誇りある作業に変えられる。

- ◇ サンマリーナホテルや援農やソーヤー効果の事例。

- ◇ ザッポスの顧客サービスチームも同様の動機付けがなされている。単純な指示を与えられ、顧客対応、問題解決の一切を、自分の望むやり方で行う(自律)。プロとしての成長(熟達)、幸せを届けるという事業の企業理念(意義)が相まって、効果を生む。

幸せな社員が提供するザッポスの顧客サービスは、高品質サービスの代名詞企業であるフォーシーズンズホテルを凌ぐほどの評価を受けることがある(『ビジネスウィーク』2009年顧客サービスチャンピオンレポートで、ザッポス7位、フォーシーズンズホテル12位)。

- 整合性は自己認識の上に成り立っている。

- ◇ 自分に「注意」を向け、自分自身を深いレベルで知ると、自分の核となる価値観や目標、優先事項、自分にとって何が本当に重要か、何が自分に意味を与えてくれるかが分ってくる。

- ◇ それが明瞭になると、仕事で何が自分を幸せにしてくれるか、どうすれば世の中に一番貢献できるかがわかる。

- ◇ すると、自分のためにどのような仕事の状況を生み出したいかが分る。

- ◇ 好機が訪れると、自律、熟達、意義を提供されるような方法で働くことができ、整合性が生まれ、自分の仕事が自分の幸せの源になる。

- ◇ ジャーナリング、ペアで行う瞑想のリスニングは、自分の価値観について有益な気づきを与えることが多い。

・ ②想像する

- 達成しかけている自分の姿を思い描ければ、達成するのがずっと優くなる。理想の未来がすでに実現したかのように、それについて書くことで、頭の中でその未来を想像し、発見し、強化する。
- **想像を描くエクササイズ:**
 - ◇ 頭に浮かぶイメージが詳しいほど、このエクササイズはうまくいくため、書く前に次の質問について、黙って1分間考える。
 - あなたは何になって、何をしているか？
 - どう感じているか？
 - 人々は、あなたについて何と言っているか？

【きっかけとなる話題】 今日からの人生で、何もかもが自分の一番楽観的な期待を満たしたり、それを上回ったりしたら、五年後には私の人生はどうなっているか？について7分間書く。
 - ◇ あなたは大勢の聴衆のひとりとして講演会に参加している。あなたも含め、聴衆全員が講演者の言葉に強く心を動かされ、感激している。その講演者は20年後のあなただ。
 - 講演者は何を話しているか？あなたはどんな風に心を動かされ、感激しているか？
 - 講演者のどんな点に、講演者に対する尊敬の念がかき立てられるか？
- **理想の未来についてたくさん語る:**
 - ◇ **ペアで行う瞑想のリスニング**で、あなたの理想的な将来を語る。人に語るほど、現実味が帯びてくる。
 - ◇ 特に利他的な活動について語ると、人の共感を得られ、効果が高い。他人のためになりたいという志や、慈善の行為はすべて、他人を奮い立たせる。利他的な志をもっているときは特に、他人に伝えることで波及効果を生む。

・ ③回復力

- 幸せは深い海のようなもの。水面は波立っていても、そこはいつも穏やかだ。とても幸せな人にも悲しく感じる日はある。例えば、人が苦しんでいるのを目にしたときなどだ。しかし、その悲しみの下には、揺らぐことのない幸せの大きな深みがある。
- 自分の心の中の穏やかさにアクセスできれば、日常生活の浮き沈みがどれだけあっても、いつも回復力を保てる。何があっても、心が沈み続けることはない。何かに打ちのめされるたびに、いつもその内面の穏やかさの中で休んで回復し、立ち直れる。
- 楽観主義者は回復力が高い
 - ◇ ポジティブな感情は、進化における遠大な目的をもっている。ポジティブな感情は、人びとの知性を磨き、身体能力を培い、危機に直面したときには勇気をふるい起こさせる。ポジティブな気分をしているときには、いつも以上に他者をいとおしみ、友情や愛情やお互いの絆もさらに強固になる。そして、新しい考えや教えを受けいれる柔軟性ももてる。
 - ◇ 楽観主義は学習できる。楽観主義は現実的、客観的になるところから始まる。自分がネガティブな経験へ偏っているのを自覚すること。人生で成功の方が失敗よりもずっと多かった可能性の方が高い。そう思えないのは、失敗ばかりに注意を向け、成功に注意を払わなすぎるからだ。これを理解するだけで、自分を見る目が変わる。
 - ◇ 楽観主義を学ぶには、自分の経験に対する客観性を生み出す必要がある。「注意」は客観性を生み出す最善の手段だ。成功か失敗を経験したときはいつも、「注意」を体、次に、情動、そして思考に向ける。

- この出来事が体にどのような変化を及ぼしているか？
- この出来事が、どのような感情を湧き上がらせているか？
- この出来事を、自分はどのように説明しているか？自分に対処する力があるように感じているか？それとも、手に負えないと感じているか？自分の思考は情動とどう関係しているか？それが成功なら、もっと「注意」を向けて、成功を味わい、それが失敗なら、不釣り合いなまでに強い影響を自分に与えている様子に「注意」を向ける。

7. 共感

- ・ 共感する脳：ミラーニューロン
 - 脳は、ひとつひとつのニューロンに至るまで、まるで他人を念頭において設計されたかのよう。
 - ◇ 痛みを伴う刺激を与えられると、「苦痛マトリックス」という脳の部位が活性化する。愛する人がそのような刺激を受けていることを目にしたときも、苦痛マトリックスが活性化する。
 - ◇ 私たちは、脳の中で、人の苦しみを同時に経験している。同じ感覚情報を受け取らなくても、同じ情動経験をするので、これが思いやりの神経基盤である。

- ・ 自己認識と共感
 - 強い自己認識を持っている人は、共感能力も高い。脳は、自己認識と共感の両方に同じ装置を使うようだ。言葉を変えると、脳は自分と他人を区別しないと言えるかも知れない。
 - ◇ 具体的には、「鳥」と呼ばれる脳の部位と大いに関係があるらしい。鳥は身体的な感覚を経験し、認識する能力と関わっている。たとえば、とても活発な鳥を持つ人は、自分の心臓の鼓動を意識できる。
 - ◇ 共感能力は、自己認識にかかっている。自己認識を育む練習が、共感能力を伸ばすことが多い。

- ・ 共感とは？
 - 心理学的に分析することとは異なる。
 - 共感の本質は、優しさを持って、「注意」を相手に向けることである。言葉を変えると自己認識を他人まで拡大する行為である。
 - したがって、共感はずしも同意を意味しない。あるがままで、評価せず、批判せず、受け入れる。相手の気持ちに同意することなく、それを理解し受け入れられるのは、発達した心の証だ。共感を持ちつつも、厳しい決定を下すことができる。実際、多くの状況で、厳しい決定を下すときには、優しさで共感を持ってするのが最善だ。

8. 幸福になるエクササイズ

- ・ 今を生きる。この瞬間に集中する。
 - 瞑想。
 - 喜びに集中する。
 - ボディスキャン。

- ・ 行動を変える
 - 幸福になる仕掛けを用意する。
 - 親切な行い。
 - ポジティブで責任を引き受ける言葉を使う。

- ・ 人に意識を向ける。贈与。
 - 人生の目的は奉仕である。(アインシュタイン)
 - 愛情を込めて小さなことを行う。
 - 聞く。
 - 質問をリストアップする。

- ・ 偉大なるもの
 - 自分より大きなものの存在を認める。
 - 世界を変える。

- ・ 自分を癒す
 - 両親との和解。憎い他人を抱きしめる。

- ・ 執着しない
 - メタ自己は、ガンダムモビルスーツ。自分を第三者の目で見つめる。
 - かたよらないところ、こだわらないところ、とらわれないところ、赦すところ。
 - 自分の怒り、怖れを見つめる。