

中経 論壇

三十三総研副社長
伊藤 公昭



断せず、あるがままの姿に注意を向けることで現れてくる「気づき」(英国心理学者マーク・ウィリアムズ)をマインドフルネスと言い、実践することにより、集中力が強化され、ワーキングメモリの質を高め、情報処理能力と創造性を引き出す土壌を整えることが可能となる。

現代は情報過多社会である。新聞・テレビ・インターネット・SNSなど多種多様な情報ツールが存在し、自身の処理能力をはるかに超える情報の中で、経営者は決断やマネジメント、新たな価値の創出を迫られる。

情報洪水は、人の心を乱し不安や心配などのネガティブな発想や散漫な状態を引き起こすことから、意識して静寂の空間を確保し、「今」だけに集中できる精神状態を作っていくことが重要となる。「意図して、現在の瞬間に、そして判

断せず、あるがままの姿に注意を向けることで現れてくる「気づき」(英国心理学者マーク・ウィリアムズ)をマインドフルネスと言い、実践することにより、集中力が強化され、ワーキングメモリの質を高め、情報処理能力と創造性を引き出す土壌を整えることが可能となる。

また、セルフケアの精度が高まり、ストレス下での平静が維持でき、回復力を養うことにもなる。人間は「べき思考」になり易く、この思考にとられると、その価値観や思い込みに合致するように周囲をコントロールし自分自身や周囲をストレスフルな状態に陥れる。

経営力の醸成に向けて

マインドフルネスを得る方法は、自身呼吸に全神経を集中させ、ただ深く息を吸って長く吐いていくことを感じ、意識が呼吸以外のものに向いたことに気づいたらもう一度呼吸に意識を向ける。数分が良いので起床時、出社時、会議の前などに実施してはどうか。この状態を継続することで、「今、ここ」での行動や判断に注意が向き、「過去のやり方に縛られてはいないか」「より良い問題解決方法は他にないか」など、自身の行動や判断の振り返りが可能となる。

スクから離れ、心が彷徨(さまよ)っている状態をマインドワンダリングという。マイナンドワンダリングが起こると、効率が悪化し、細かいミスや見落としが増える可能性が高まるため、マインドフルネスにより集中力を目の前のタスクに向ける。

デフォルトモード・ネットワーク(DMN)は、人間が能動的に活動していないときの脳の状態を示し、マインドワンダリングや受動的作業の際に活性化(米国認知神経科学者ロジャー・ビーティ)。

特に、散歩や入浴やガーデニング時など休憩時に活性化される。記憶情報を処理し、膨大な断片情報に同時にアクセスして「ひらめき」を生み出すのだ。日々のタスクをこなしながらも、DMNを活用し、より創造性を得るには、集中のオンとオフが必要で、マインドフルネスは、マインドワンダリングの悪影響を抑えるのみならず、経営者に必要な経営力を醸成させるのだ。

「マインドフルネス」実践を

