

マインドフルネス

アンガーマネジメントの続きの話です。根っこは同じだと思っているんですが、近年マインドフルネスの実践が広がっています。コトバンクによると、「今この瞬間の自身の精神状態に深く意識を向けること。またそのために行われる瞑想。2010年代半ば頃からストレス軽減や集中力の向上に役立つ心的技法と見なされ、特に欧米の企業を中心に社員研修などに採り入れる動きがある。」とあります。マインドフルネスは海外から入ってきて、海外の訳書も多く出ています。最近、「マインドフルな先生、マインドフルの学校（ケビン・ホーキンス、金剛出版）」を読んでいます。

仕事をしていると、いや、生きてるとイライラすることも多いですし、心が不安定になるときもあります。失敗することも多々あります。そういうときにマインドフルネス瞑想は心のリラックス解消につながります。また、認知行動療法の考え方にもつながっており、すなわち、目の前で起こっている物事の解釈や理解の仕方を修正し、行動を変えていくこともできます。マインドフルネス瞑想はただひたすら「今、ここ」の状態を受け入れることから始まります。雑音も雑念もありのままを受け入れるところがスタートです。

マインドフルネスをかじればかじるほど、禅の世界と比較してしまいます。坐禅の世界です。坐禅は、正しい姿勢で坐り、精神統一を行うもので、雑念や邪念を振り払わなければ合格とはいえません。実は、調べていくと面白く、禅の研究をした西田幾多郎（1870～1945）と同世代を生きた鈴木大拙（1870～1966）が、日本の禅文化を海外に紹介しました。坐禅の文化が海外で変化し、マインドフルネスとして逆輸入されたといえます。坐禅は、ひたすら邪魔な、邪悪なものをふるい払い精神を統一しますが、マインドフルネスは邪魔も邪念も受け入れてありのままが平常とします。

つつい物事を「良い・悪い」、「強い・弱い」、「暑い・寒い」等と、何事も二つに分けて対立的に考えがちになります。そうするとどうしても「強い者は弱い者より優れている」とか「寒ければ寒さをなくせばよい」という発想になってしまいます。禅を広めた鈴木大拙は「そうではなく、寒いときは寒いことを受け入れて、不平不満を言わずに『すーっと生きる』ことが大事」といいました。

好き嫌いがあるのも普通。うまくいくときもあれば、失敗があるのが人生。ダメなことがダメではなく、そのこともありのまま受け止めて、自然体で頑張っていこうとリセットするのが、マインドフルネスであり、坐禅であると思います。大切なことは今をしっかりと受け止めて、次どうするかです。いよいよ今週末から懇談会です。生徒に、良いも悪いも「今」をしっかりと受け止めさせ、次の成長につなげるように助言をお願いします。そのためにも、まずは先生方がマインドフルな状態に高めて週末を迎えてください。

(2023. 12. 11)