

【連載】第1回 / マインドフルネスのススメ

LTRの幹部会議にて、LTR通信に載せる記事について話し合いをしていたとき、「毎日毎日、仕事で法律的的文章を書いているおかげで、“法律的豆知識記事を書け”と言われても飽きちゃって、もう書きたくないんだよね、たまには別のことを書きたいよね」と発言したら、同じ中学校出身で、ときどき先輩風をびゅうびゅう吹かせてくるK先生が、「じゃあマインドフルネスについて書いてよ」とおっしゃいました。

私は、「え〜、800字程度でマインドフルネスについて書けって無茶振りじゃん」と思いました。しかし、常に新しいことにチャレンジし続けるLTR精神を思い出し、無茶でも無理でもマインドフルネスについて紹介してやろうじゃないの、ということでこの筆をとっています(300字を無駄にしました。あと500字……)。

さて、マインドフルネスとは何か？

仏教(主に南伝仏教)に伝わる瞑想の手法の一つです。南伝仏教が何かとかそういう話は、紙面の関係上、割愛します。

アメリカでは、この20年で急成長し、世界を牽引する大企業になった「グーグル社」が、このマインドフルネスを基礎としてプログラムを開発し、従業員研修に取り入れています。もちろん、研修用プログラムですから宗教色は取り除かれています。

ちょっと興味が湧いてきましたでしょうか？日本ではオウム事件の影響もあって、宗教とか瞑想というと胡散臭いものという先入観を持たれる方も少なからずいらっしゃいます。しかし、これを実践することで、組織のマネジメントやリーダーシップ、従業員の能力開発、モチベーションの向上、ストレス緩和などに大きな効果が上がり、果ては御社もグーグル社のような世界的企業に！ いやいや、そこまでは恐れ多いとしても、国内や地域に名だたる企業に成長できるかもしれないとすれば、ちょっと知っておいても損ではないと思いませんか？ でも、そんなことを言い出すと、やっぱり胡散臭いですね。止めておきます。

ここで「日本マインドフルネス学会」による定義を紹介しておきます。同学会は、マインドフルネスを「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。

さて案の定、K先生の無茶振りでした。諦めました。面白可笑しく800字で書けるわけがありません。ということで、このコラムは次回に続きます。

(弁護士 竹中一真)

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
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
千代田経営会計事務所 / 税理士 宮本 泰三
株式会社 AKIA TAX CONSULTANTS / 税理士 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
じんざい国際特許事務所 / 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
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
FP事務所 ライフパートナーオフィス / ファイナンシャルプランナー 石村 衛
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

