

【連載】第2回 / マインドフルネスのススメ

前回マインドフルネスの定義を紹介いたしました。皆さま、覚えていらっしゃるでしょうか？ えっ、覚えていない？ 大丈夫、人間は忘れる動物。かくいう私もよく忘れます。では、おさらいしておきましょう。

「日本マインドフルネス学会」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。『観る』とは、『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。ここでポイントになるのは「評価をせずに、とらわれのない状態で」ということです。

人は物事を体験したとき、好き・嫌い、良い・悪いなどを絶えず頭の中で評価します。あなたが街を歩いたとき風が吹いたとします。夏の日中なら、その風が心地良く感じられるでしょう。冬の夜なら、「ああ寒い、心も寒い、おまけに財布も寒い」などと思うかもしれません。あるがままの体験は、身体の周囲にある気体が移動して、身体に当たっただけ。それを感情や別の思考と紐づけ勝手に解釈し、時に喜んだり悲しんだりします。それが私たち凡人の精神活動です。

私たちの業界でいうと……。闇金業者と交渉の際「もうこれ以上お支払いをすることはできません」と伝えただけで、「お前、どこの何様だ？」と怒鳴られることが

あります。しかし、その罵詈雑言を真に受けて反論するのは時間が無駄な上、こちらの身が持ちません。そこで、犬がキャンキャン吠えているくらいの感覚で、大した意味を持たない「音」に過ぎないと捉えて、淡々と対処します。

または、決して某センセイの体験談ではありませんが、尊大かつ傲岸不遜な配偶者とケンカして理不尽極まりないことを言われても、それを単なる「音」と観ることができれば、冷静に対処することができるでしょう。

評価をすることに意味を持たせず、ありのままに観るというのがマインドフルネスの要諦です。悩んでいることや苦しんでいることが、あなたが勝手に作り出した評価に基づく個人的な見解に過ぎないのではないかと気付くことができれば、それだけで勝手に背負った肩の荷が下りて、人生に少し余裕が生まれるのではないのでしょうか。

マインドフルネスを始めるにあたって、何もあなたの会社をグーグル社並みに成長させようなどという大それた目標はいりません。入門編としては、ちょっと人生が豊かになるかもしれない、その程度で良いのだと思います。次回は、いよいよマインドフルネスの方法についてご紹介します。乞うご期待！（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 薩川智結 國澤絵里
M&F パートナース法律事務所／弁護士 鈴木洋平
加藤税務会計事務所／税理士 加藤博明 高橋由美 大橋彩
千代田経営会計事務所／税理士 宮本泰三 山中実
株式会社 AKIA TAX CONSULTANTS／税理士・行政書士・社会保険労務士
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 福井圭介
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
社会保険労務士事務所 ジャスティス／特定社会保険労務士 山崎香織
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

LTR 通信 編集スタッフ ■企画・編集 LTR メンバー、小林真由美（ライター） ■デザイン 猪俣博史 ■校閲 藤村希和

