

## 瞑想で心の整え方を習慣づけ 「マインドフルネス」人気

2020/11/14 11:42 日本経済新聞電子版 1759文字

「マインドフルネス」と呼ばれる宗教色のない瞑想（めいそう）を始める人が増えている。米グーグルが社員研修に取り入れるなど欧米で人気だったが、日本でも専用サロンが相次ぎ開業するなど関心が高まりつつある。新型コロナウイルス禍による在宅勤務などでたまったストレスを和らげる方法としても注目されている。

「呼吸を意識しましょう。息が鼻腔（びこう）のどこをかって体の中に入っていくのかそっと観察します」

東京都世田谷区の会社役員、佐藤巨さん（57）は今春から毎朝、自宅で瞑想を始めた。リビングのテーブルの上にタブレット端末を置き、オンラインで講師の話聞きながら約30分間、座布団の上で背筋を伸ばして座る。

ゆっくりとした口調の講師の指示に従い、呼吸など体の自然な動きに意識を集中する。一見、簡単そうだが、実際にやってみると「その日の予定や抱えている仕事のことなどをふと思い出してしまう」。瞑想で大切な五感の全てをその場に集中することができない日も多い。

半年続けてみて「仕事などでの自分の行動が以前よりも客観的に見られるようになった」と効果を実感する。一方で「瞑想の難しさや奥深さをますます感じる」とも語る。

このオンライン講座（月額3850円）を提供するのが2019年設立のスタートアップ、Melon（東京・港）だ。橋本大佑社長（39）は大手資産運用会社に勤めていた頃、私生活でのストレスなどから体調を崩し、瞑想を習慣付けて回復することができた。同じ悩みを抱える人の助けになればと、金融界を飛び出して起業を決めた。

橋本さんはマインドフルネスを「今、この瞬間に向かって意識を集中している状態」と説明する。仏教の座禅などとルーツは同じだが、自分の脳をリフレッシュするためにするもので宗教行為とは関係ないことが特徴だ。

一般に脳は何か集中しているときよりも、していないときの方がエネルギーを費やすとされる。ぼんやりしているとかえって疲れが残ることがあるのは脳の休息になっていないからだ。瞑想を通じて「意識を集中する方法」を身につけることでストレスを和らげ仕事の集中力を高める効果が期待できるという。感情が安定する効果も見込める。

グーグルや米インテル、米ナイキなどが社員研修に取り入れるなどまず米国で注目を集め、国内でもヤフーが16年に導入した。その後はメルカリなどにも広がり、最近では新型コロナによる在宅勤務などのストレス緩和策としてさらに関心が高まっている。オンラインで手軽に受講できることも人気の理由だ。

専用サロンも相次ぎ開業している。東京・青山に1月に開業した「青山ツリーハウス」。米著名デザイン事務所が手掛けた木目調の内装が目玉。オフィス家具大手のイトーキとカナダ系投資ファンドのベントール・グリーンオーク（BGO）幹部がタッグを組んで運営する。法人会員は月額1人約6万円。レストランなども利用できる。

イトーキ会長で旧東京三菱銀行（現三菱UFJ銀行）元専務の山田匡通さん（80）が4年ほど前、米国の座禅施設で講師を務めた際、BGOの創業者の一人と意気投合して共同で開業を決めた。山田さんは子どもの頃から座禅をし、磨いた判断力で仕事の難局を乗り越えてきた。



会員制のサロンに設けられた瞑想（めいそう）専用の部屋（東京都港区の青山ツリーハウス）

インターネット印刷・物流サービス、ラクスル社長の松本恭攝さん（36）も青山の利用者の一人だ。週1回、15分間ほど瞑想をする。松本さんは「居心地の良い空間で自分に向き合うことで、気分をリフレッシュできる」と話す。無心になることが仕事でのメリハリを生み、経営者としての活力にもつながっている。三菱地所も19年に都内で瞑想サロンを開業した。

瞑想への関心は企業だけにとどまらない。9月には福岡市が全国の自治体で初めてマインドフルネスを市民の健康のために活用することを決めた。社団法人と組んで主に医療・社会福祉関連の事業者向けにオンライン講座を提供する。米国ではニューヨーク州が住民にウェブで瞑想に関する情報を発信。国連は在宅勤務の職員に実践を推奨した。

新型コロナの収束は見通せず、在宅勤務の拡大などで働き方や生活環境も大きく変わった。先行きの不安などでストレスを抱えがちな社会を生き抜くうえで、瞑想などによる「心の整え方」の重要性が増しそうだ。（和田大蔵）

---

本サービスで提供される記事、写真、図表、見出しその他の情報（以下「情報」）の著作権その他の知的財産権は、その情報提供者に帰属します。

本サービスで提供される情報の無断転載を禁止します。

本サービスは、方法の如何、有償無償を問わず、契約者以外の第三者に利用させることはできません。

Copyrights © 日本経済新聞社 Nikkei Inc. All Rights Reserved.

許諾番号30079082