

連載 “Well-being” ことはじめ 第 34 回 マインドフルネスから「健康」

臨床心理士・公認心理師・カウンセラー
三村 和子

9月12日、基礎情報学研究会と合同企画により「働く人のためのマインドフルネス」をオンラインで開催しました。講師にマインドフルネスストレス低減療法（MBSR）^{*1}を専門家向けや企業研修などで数多く指導されている伊藤靖氏をお招きしました。

米国でポジティブ心理学、そして認知行動療法から派生したと言われる MBSR ですが、日本でもマインドフルネスは数年前にファッション雑誌の特集が生まれ、スポーツジムのプログラムとなるなど、一般によく知られています。産業界では Google 社などの IT 企業が入り入れて効果が認められたため、特に注目が集まりました。元々アジアの仏教にルーツをもつ瞑想法を含めた MBSR が米国で心理療法の技法として開発され、日本に持ち込まれてその効果に注目が集まるということは、逆輸入と言えるかもしれません。その起源について知ると日本人にとってなじみやすいのではないかと思います。

会合では、伊藤先生のご指導の下で、自らの呼吸に意識を集中するプラクティス（練習）、そして自分の内面に意識を向けて、自分の中に生じていることを観察するという体験をしました。「特定のやり方で注意を向ける・・・意図的に、今この瞬間に、価値判断にとらわれないことなく・・・」との声かけにより、参加者はそれぞれの環境で瞑想を行いました。

私自身落ち着いて自分を観察しながら、ゆっくりとした時間を体験しました。伊藤先生はこのことを「スペースができる」と表現されました。

マインドフルネスの実践に特別な道具は不要です。椅子に腰かけて背筋をまっすぐにして呼吸を整えるというシンプルなものです。「1日15分を8週間続けることが目標」と説明がありました。今回のプラクティスに関して、身体の変化や集中力が高まるなどの感想が寄せられました。

今回実際に体験して、「マインドフルネスとはどのようなものか」を知る機会となりました。これをきっかけにマインドフルネスを楽しむようになっていただきたいと思います。楽しむようになると「やらなければ」というより、「やりたい」気持ちに自然となります。

さて、自分の身体について日頃どのくらい意識できているでしょうか。例えば、独りで家に居て「〇〇を飲もう」と思ったら、特段手足へと意識を向けなくても、手や足が動いて目的の飲み物のある場所へと移動し、無事希望の飲み物を口にすることができるでしょう。

一方、人は十分に自分の身体や心についてうまくコントロールできると言えるでしょうか。心臓の位置を描いてもらおうと、左胸のあたりにハートマークを描かれることが多いので

すが、実際には心臓は胸の中央部、少しだけ左に寄った位置にあります。左胸のあたりに描くのは、心臓の位置を左胸に描いたイラストをよく見るからだだと思います。また、心臓を自分自身で止めることができる人は殆どいないでしょう。このように、心臓という自分の身体の一部であるのに、場所の認識が違っており、自分自身で自由自在にコントロールできないのです。

但し、呼吸を自ら整えることは可能です。呼吸が整うことで自律神経が整っていくと言われていいますので、呼吸は自らを整える、いわば健康の入り口と言えるのではないのでしょうか。研究会での体験は、健康の入り口について検討する機会となったのではないかと思います。

今回は、IS 技術者のためのパターンランゲージ、カテゴリー「健康」について検討します。企業のメンタルヘルスにおいては、イキイキと働くためには「セルフケア」が基本であり、これに加えて「ラインケア」や「事業場内産業保健スタッフ等によるケア」が必要とされています。健康は、仕事上成果を上げること、そして組織に貢献することにより、働く人それぞれが充実した人生を実現するために、なくてはならないものです。

カテゴリー「健康」では、プロジェクトスコープの実現を目指すことからブレイクダウンされたメンバーズコープの実現のために、イキイキ働くことをイメージしています。

パターン「マインドフルネス」は、自らの内面に意識して集中力を高めることを、日々習慣づけることについて記しました。IS 技術者は、仕事上「速く、正確に」ということを求められます。また、「論理的に正しい」ことについて注目して、大量の情報処理を行います。こういった多忙な生活の中で、「今ここ」をゆっくりと楽しみ味わうマインドフルネスの実践により、パフォーマンス向上の効果が期待できます。

[G-1]

マインドフルネス

[概要説明]

「今ここ」を楽しみ、味わうことがマインドフルネス

[状況]

プロジェクトのあらゆる場面

[問題] 今やるべきこと以外のことが頭に浮かび、ものごとに集中することができず、楽しめない。

[問題の解決を困難にしている原因]

- 自分というものを安定して捉えるのが難しい時代である。
- メールやSNSなど、頻繁にチェックしなければならないと考える事柄が増加している。

[解決 (のコツ)] 「今ここ」を楽しみ、瞑想と呼吸法をルーチンにする。

- ゆっくり呼吸することで、感情のコントロールがうまくできる。
- 自分の心身の変化に気づくことができる。
- 見方や行動のバリエーションが増えるので、仕事もはかどる。

[関連パターン(No.)]
感謝のかたち

次のパターン「失敗こそ宝」では、困難に柔軟に対応するレジリエンスについて記しました。日本のIS産業では、「成功して当たり前」という考えが、まだ一部に根強くあると言われています。失敗にこそ大切なヒントがあること、そして失敗体験を自分の成長にとってポジティブに捉えて意味を理解することが大変重要です。

[G-2]

失敗こそ宝

[概要説明]

チャレンジしたら失敗もある、こんな失敗こそ宝

[状況]

プロジェクトのあらゆる場面

[問題]失敗の事実が心の負担になり、失敗から学ぶことができない。

[問題の解決を困難にしている原因]

- 成功して当たり前という考えが、IS産業では根付いている。

[解決（のコツ）]ストレスや失敗のショックから早めに立ち直ることができる柔軟性を身に着ける。

- 失敗した体験から、次の困難を乗り越えるヒントを見つける。
- 失敗した体験からの意味と、自分の強みや自信とを紐付けて考える。

[関連パターン(No.)]
マインドフルネス

次に、「支える場」においては、ぼやきや愚痴などことばとして表現し伝える重要性を伝えました。人は「自分のことを他の人にわかってもらいたい。そして認められたい」という気持ちを常に持っています。独りであれこれ考えてしまうと、自分の中に悩みや迷いが溜まってしまい、それがメンタル不全につながる場合があります。心の内面を見つめ、周囲の人に伝えることは、心理的な安心・安全を保つことにつながります。

[G-3]

支える場

[概要説明]

自分では何だかわからなくても、発したぼやきや愚痴を受け止めてもらう場

[状況]

普段通りにできないと感じるとき

[問題] 悩みや迷いが自分の中に溜まり、メンタル不全となってしまう。

[問題の解決を困難にしている原因]

- 悩みや迷いをどうすればよいか、独りで解決できず、行き詰ってしまう。

[解決 (のコツ)] 信頼できる誰かに、ぼやきや愚痴のような形で言葉や態度で伝える。

- 溜めないことで、問題が深刻になる前に対処することができる。
- 客観的に他の人からみてもらえることで、冷静に対応できる。

[関連パターン(No.)]
感情をことばに

次のパターン「らしさケア」では、ストレスフルな状態も自分らしい状態と捉えて観察し、セルフケアやラインケアしやすいように、「らしさ」を観察・評価することの重要性について記しました。

[G-4]

らしさケア

[概要説明]

ストレスフルな状態も自分らしい状態と捉える、自分らしさのケア

[状況]

プロジェクトのあらゆる場面

[問題] ストレスは感じ方に個人差があるので、対処すべきタイミングを逸してしまう。

[問題の解決を困難にしている原因]

- 単なる疲れかストレス過多なのか、自分も他人も識別することが難しい。

[解決 (のコツ)] ストレスサインをモニターできるように、自分らしい反応や言動などの出来事を観察・評価する。

- 自分が普段通りかそうでないかを判断するサインを設定し、チーム内でモニターして対処しやすくする。
- ライフサイクル特有の困難も、成長にとって大切な意味があると理解する。

[関連パターン(No.)]
支える場、ライフサイクル

コロナ禍ではリモートワークが推奨され、働く人の環境は大きく変わりました。コロナが収束した後もリモートワークを継続し、制度化することを表明した企業もあります。都市部では、通勤の負担軽減、オフィススペースの削減というメリットがあり、組織にとってもリモートワーク推進の動きが加速する可能性があります。

以前は、満員電車で耐えて通勤したその先には、オフィスでの「おはようございます」「お

疲れ様」と自然に挨拶したり、誰かとの会話、注目、観察など、様々な刺激がありました。また、打合せに出向く途中などに、頭を整理したり、独りになって自分自身と応答する時間もありません。

オンライン会議は、ON/OFF だけで雑談できるスペースがないと言う人がいます。気を緩めて誰かと一緒に、安心して対話できる空間を創造する KAIZEN が求められているのではないのでしょうか。そのための KAIZEN 活動に、今回のパターンランゲージをぜひ活用していただきたいと思います。

パターンランゲージは IS 産業で働く方々にとってなじみがあるものとしていきたいと思っています。IS 技術者のためのパターンランゲージについて、皆さまからのご意見をお待ちしています。

<参考・引用> ※URL は 2020 年 9 月 18 日時点に確認したもの

*1) MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) 研究会 <https://www.mbsr-study-group.com/>