



常勝のワンチームを作る8つのステップ vol.24

ところで、仕事の書類を作成している時に、ふつと昨日あった良くないことを思い出し、あれこれと考えてしまうことはありませんか。いま目の前に起きていることに心が向かず、目の前の課題とはまったく関係ないことを考えてしまうような状態にあつては、人は「浸りきる」ことなどできません。

こうした状態のことを「マインドワンダリング」と呼びます。いわば「心ここにあらず」といった状態であり、心がフラフラとさまよっている様を指しますが、人間は一日の半分をマインドワンダリング状態で過ごしているとさえいわれています。

たとえば日中、誰かと口論になったが、時間の経過とともに怒りはどこかに行ってしまう、口論になったことさえも忘れていたとします。しかし、夜にテレビを観ている、ふとそのことを思い出してしまう、

そんな経験はありませんか。

時間が経過している分、怒りは収まってはいるのですが、今度は口論した相手が自分のことをどう思っているかが気になって仕方がなくなり、布団に入ってもなかなか寝つくことができなくなる。そうしてあれこれ考えて眠れなかったけれど、翌日、相手に会ってみると、大して気にもしていなかった、などということもよくあります。

最近ではほとんどの人が持ち歩いているスマートフォン（スマホ）も、マインドワンダリングを引き起こす要因の一つです。レストランでせっかく美味しく食事をしているのに、メールやSNSのメッセージ音が鳴り、そちらに意識が向いてしまい、味のことはよく覚えていない、などといったこともあります。

集中を妨げる マインドワンダリング とは何か

文 林 敏之
text by Toshiyuki Hayashi



また、他にやることがあるにもかかわらず、頻繁にスマホのSNSをチェックしてしまう、などということはありませんか。他人の投稿が気になってつい読んでしまい、その充実した毎日を自分と比べて、なぜかネガティブな感情になる…これはスマホ中毒、あるいはSNS中毒などと呼ばれる状態です。

この時本人は「自我」の塊となっているので、先述した「身心脱落」とは逆の状況にあります。

そもそも心は、あっちに行ったり、こっちに来た

りと、つかまえにくいものなのですが、スマホが登場し、現代では、心をつかまえることがさらに難しくなっています。

こうした時、心が常に自分のもとにある状態を身に付けることができる手段が、禅や瞑想です。最近、欧米で「マインドフルネス」という言葉が流行し、日本でも当たり前のように使われるようになりましたが、そもそもは東洋の文化である禅や瞑想がベースになっているのです。

Profile

1960年徳島生まれ。13歳よりラグビーを始める。日本代表を13年間務め、神戸製鋼では7連覇を達成。同志社、神戸製鋼、日本代表、第1回RWCではキャプテンを務めた。オックスフォードブルー、歴代ベスト15に入る。引退後はラグビーで体験した湧き上がる感動を伝えようと、教育の道を志し、感性教育をテーマに活動している。2006年にNPO法人ヒーローズ設立、理事長就任。



『常勝のワンチームを作る
8つのステップ』
林敏之
発行：白秋社
定価：1870円（税込）