

## 第 2840 回例会 2018 年（平成 30 年）7 月 17 日(火)

点 鐘：林 裕彦

司 会：小口泰史



### 早朝例会

於：照光寺 午前 6 時半



＊はじめに、西日本豪雨災害で犠牲になられた方々へ 1 分間の黙祷

### 卓話「マインドフルネス」

宮坂宥洪会員

その原型は仏教に古くから伝わる「サティ」と呼ばれる瞑想法なのですが、そこから神仏への礼拝とかマジカルな宗教的要素をそっくり除いた「精神集中の方法」として、近年、非常に注目を集めているのが「マインドフルネス」という心のトレーニング方法です。

最新の脳科学で「ストレス軽減」「集中力アップ」「自律神経回復」などの効果が実証され、アメリカではグーグルをはじめフェイスブックやインテル、マッキンゼーといった企業のほか、政府機関の研修でもマインドフルネスは取り入れられています。

また、小学校などの教育機関で積極的に取り入れた結果、子どもたちのいじめや差別が減ったという報告もあります。

さらに、うつ病やパニック障害や睡眠障害など、ストレスに起因する精神的な病のみならず肉体的な病気の改善に対しても、効果的であることが知られています。

こうしたことから日本でも、テレビや雑誌で特集が組まれるなど、マインドフルネスはいま世界的に大きな注目を集めています。

かつてNHKでも「瞑想と科学」というテーマで取り上げられていましたが、マインドフルネスはただ単に気分が落ち着くといったことではなく、脳細胞に大きな変化をもたらすことや、さらには細胞レベルで身心の向上をはかることが実証されたと報告されていました。

では、そんなにすごい瞑想法とはどのようなものかと言いますと、マインドフルネスとは一言で言うと、きわめて簡単、「今ここ」に集中する」という、ただこれだけのことなのです。

今この瞬間の自分に対して、ただ意識を向け、気づくこと、それだけです。マインドフルネスとは、その原語サティから推して「気づき」と訳するのがベストです。

今自分がしていること、それはまず呼吸です。吐く息、吸う息を意識するのです。今自分が感じているもの、例えば、音とか薫りとか、どこか関節の痛みとか、あるいはリラックスしている状態とか、場合によっては血液の流れとか心臓の鼓動など、とにかく今この瞬間に感

じるものだけに「気づく」ことです。

実は、私たちが普段考えていることや思っていること、あるいは感じていることは、「今の自分」ではないのです。ほとんどすべてが未来あるいは将来のこと、もしくは過去のことなのです。希望や期待や不安は未来のことです。でも未来は、「今の思い」でしかありません。言い換えれば、今の雑念です。後悔は過去のことです。でも過去もまた、「今の思い」でしかありません。つまり、今の雑念です。私たちは未来や過去に住むことはできません。住んでいるのは、常に現在、「今ここ」でしかないのです。

私たちの普段の頭の中のおしゃべりは止まることなく「不安・否定・恐怖・評価・どうにもならない過去のこと・どうでも良いこと」をずっと喋り続けています。

でも、それを無理になくそうとする必要はありません。そもそも、なくせるものでもありません。どうするかというと、それを「雑念、雑念」と客観的に気づくことなのです。とにかく、今の自分の思いや感覚や考えや思い煩い、なんでもそれに「気づく」ことです。

ただ単に今の自分に集中すること、これによって、雑念や無駄な思考を離れた静かな調和のとれた落ち着きを取り戻すことができるのです。

そんなに時間をかける必要はありません。特に決まった姿勢もなく、また時間や場所を定める必要もありません。例えば毎日、仕事の前に 5 分間、自分を見つめる時間をつくってみたらどうでしょうか。



## 会長挨拶

皆さん、おはようございます！

照光寺様、宮坂会員には、毎年岡谷ロータリークラブスタートの早朝例会に、快く会場と美味しい朝食を朝早くよりご用意いただき誠にありがとうございます。感謝申し上げます。

連日 30° を超える猛暑が続いていますが、皆さん体調はいかがでしょう？ 死者 200 名を超えた西日本地方に心を馳せる時、必死に復興に汗し作業をしている多くの人々の姿に何か申し訳ない想いが過ぎります。

地区より平成 30 年西日本災害義損金のお願ひも来ております。よろしく御協力の程お願い申し上げます。

本日は、日頃の自分を冥想する中、見つめ直し、御住職のありがたいお話をお聞きすることが出来ました。何か清々しく、爽やかな気持ちになりました。いつまでもこの平安な気持ちが続いたらいいなあと思います。ありがとうございました。

以上、会長挨拶とさせていただきます。



2018-2019

岡谷ロータリークラブテーマ

「共に前へ繋いで行こう」



2018-2019 年度RIテーマ

インスピレーションになろう

BE THE INSPIRATION

