

なんだ・かんだ

◆ マインドフルネス ◆

2年半ほど前に、鎌倉の円覚寺に行った折に、管長である横田南嶺氏に座禅の話を書きました。

円覚寺は臨済宗・円覚寺派の本山であり、臨済宗と言えば座禅です。姿勢を正して座った状態で精神統一を行う、禅の基本的な修行法ですが、〇心が穏やかになる 〇免疫力が高まる 〇意思決定の総量が上がる 〇集中力、想像力が向上する 等の効果があると言われています。この時に、この座禅に興味を持ったのですが、結局今日まで実践してきませんでした。

そんな中、つい先日「マインドフルネス」という瞑想をベースにして、集中力を高めたり気持ちをコントロールする手法を知りました。

概念としては違うようですが、座禅も瞑想と訳される場合もあるようで、その方法や、効用もほぼ似ています。また、横文字になった為になんとか取っつきやすい気がして、数日前からトライしています。

マインドフルネス学会の代表は、「マインドフルネスとは簡単に言えば「今を大切にすること」です。」とおっしゃっています。

最近特に、心の病についての話を良く聞きますが、我々は過去の嫌な出来事を思い出したり、まだ分からない未来のことを思い煩っては病気になることがあります。心穏やかに、幸せに生きるには、そうした過去や未来のしがらみから逃れることが必要になります。

そこで、注意を今の時点で集中させることが出来れば、過去の失敗や未来への不安も頭に浮かびにくくなるというわけです。その為の手段として、「瞑想」、「マインドフルネス」が使われます。

マインドフルネスの手法はヨガやウォーキングを活用する手法など色々あるようですが、中でも実践しやすいのは「呼吸瞑想」で、以下の要領で1日5～10分行うだけでも効果があると言う事です。

- ①背筋を伸ばして椅子に座り、足を肩幅に開き、肩の力を抜く。
- ②視線を斜め前に落とす。又は目を閉じる。
- ③自然に呼吸し、注意を呼吸に向ける。
- ④注意がそれたことに気づいたら、何に注意がそれたのかそっと心にメモをして、注意を又呼吸に戻す。

瞑想中は意識を呼吸に集中させます。ただ、実際には様々な雑念が湧いてきますが、大切なのは、又雑念が湧いてしまったと自分を責めないこと。それは心の性質なので気にせず、ただ淡々と呼吸に戻ってくることを意識して繰り返せば、実生活に於いても、自分の注意をいつでも今に戻せるようになるということです。

筋力と同じで、繰り返すにより心の筋力が鍛えられれば、自分の思うように態度や気分をコントロールでき、人間関係のストレス解消も容易になるそうです。

ここ数日、朝5分ほど実践しているのですが、まだまだその効果は実感することは出来ません。

ただ、終わった後は何となく心が澄んで、穏やかになった様な気がします。

頑張っ続けて、年齢と共に衰えている集中力を高め、とかく感情に走りがちな気持ちのコントロールが出来るとなればと思っています。



■ 補助金活用によりエアコン更新をしました。 ■

以前、この欄でご紹介させて頂きました、省エネに関する補助金を使い事務所のエアコンを更新しました。工事には、機器に掛かるお金と取り付けるための工事に掛かるお金がありますが、この補助金は、使用した機器だけを対象に、掛かった費用の1/3が補助されました。

また、今まで使用していたエアコンは20年以上前に取り付けた機種だったので、現在の省エネ仕様の機種に取り替えることにより、相当の電気使用量の削減が出来、コストダウンになると考えています。

今後同様の補助金が出て来るとは思いますので、出来るだけ皆様にご紹介するように努めて参ります。

恩師の言葉

10月も半ばを過ぎやと晴れの日が続くようになりました。例年よりも暑い日が少ないのは良いのですが、なんせ外仕事が出来ないので、仕事が後ろへ押し寄せになってしまい、工期に間に合わない状況が出て来そうで心配です。また、実生活の上でも野菜が高値を付けたまま、今後家計へ影響してくるのではないかと思っています。

さて、今月の初めに、高校の学年の同窓会がありました。恩師7名を含め、70名ほどの参加でしたが、大変懐かし、そして楽しい一時を過ごすことが出来ました。

高校時代3年間ほとんど同じように生活してきた者が55歳を超えた今、サラリーマンはもちろん、肉屋のオヤジ、学校の校長、新聞記者、会計士、上場企業の役員、医者等々多士多彩それぞれの分野で活躍していました。

80歳を目前にした恩師の挨拶の中で、過去は変えられない。悪いことを忘れ、良いことだけを心に残し生きていけばよいのだ。」と言った言葉がありました。人生の大先輩から頂いた心に残る言葉でした。

代表取締役 服部 徹 郎

社員ブログ

● 次男のテニスの試合から ● 営業1課 清 博
私には高校2年の次男がいますが、先日テニスのダブルスの試合があり、送り迎えがてら観戦して来ました。

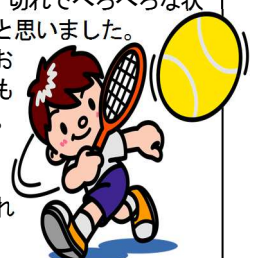
ペアを組んでいるのは同級生で実力も同じ位の子でした。準々決勝でシングルスでは1度も勝った事が無い子のペアで、厳しいかなと見ていると、僅差ながら勝った事が出来ました。

次男のテニスはストロークのコントロールが良いのと相手からの球を拾い続けるベースライン際のプレーが得意です。それに対してペアの子はネット際のプレーが好きでどんどん前に出ていくタイプです。

この日の二人はお互い調子が良かったのか、ピンチの場面ではお互いの長所でカバーし合い、普段以上の力が出せたと思います。

その後準決勝でも好調を維持し強敵のペアに勝つ事が出来、決勝戦の相手は前の2試合の相手より少し実力が落ちるので、ひよっとしたと思ったら、もうスタミナ切れでへろへろな状態で惨敗しましたが、まあ良く健闘したと思いました。

仕事では自分の得意な事だけをやっておけば良いという事は少なく、不得手な事もやらなければならない事も多々あります。そんな時その案件が得意な人に助言や協力をしてもらい、仕事を行いながら自分のレベルアップにも繋がる様に行ければなと感じました。



本レターのご提供に付きまして、ご不要・ご迷惑という方に付きましては、その旨ご一報頂きたいと思っております。次回からの発送を中止させて頂きます。

株式会社チキリ

静岡県駿東郡清水町卸団地73

Tel 055-971-9610 Fax 055-973-1534

E-mail gen@chikiri.com URL http://www.chikiri.com/