



「ひらほく新聞」で検索！
★ホームページ・ひらほくランド★
http://www.hirahoku.com/
☆バックナンバー含め「ひらほく新聞」を
閲覧・ダウンロード可能です！

発行所 読売センター平塚北部（ひらほく）山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807

疲れの原因は脳にある、 最高の休息法 マインドフルネス瞑想

私たちは、一日に18万7千項目の事を考えていると言われている。その内容は、ほとんど「過去の後悔」「未来への不安」だという。ぼーっとしていても、脳はずっと働き続けていて、どんどん疲れていく。そんな「脳疲労」を消してくれるのが『マインドフルネス』（「瞑想」などを通じた脳の休息法の総称）。グループやアップル、マッキンゼー・・・などの超一流の企業や経営者だけでなく、超一流のモデルや女優なども実践するという「マインドフルネス瞑想」は、心理学や脳科学を取り入れた、すべての姿勢、動作、呼吸を瞑想として捉えた「気づき」の瞑想法として大きく注目されている。

昨年末にたまたま2016年9月28日に放映されたNHK番組、ガッテン！「ボケない！脳に秘められた瞑想パワー」の動画に出会いました。とても興味が湧いてきて、瞑想法の書籍も2冊読んで、さっそく初めてみました。
※番組内容より
脳のなかの前頭前野は、私たちが考えたり判断したりする部分で脳の最も発達した重要な場所。その前頭前野が一番頼りにしているのが「海馬」。海馬は、常に新しい事を覚え、

前頭前野にデータを渡す役割を持つ。
私たちが寝ている間も海馬は作業をしている。そのため大忙しの海馬は常にストレスにさらされている。そしてストレスにさらされすぎると海馬は痩せてしまうことがわかっていて。ただ「呼吸だけに意識を向ける瞑想をしている間は、前頭前野が「吸って」「はいて」の繰り返しだけに集中するため、海馬を使わずに済む。その間海馬は休むことができて復活。瞑想が終わ

れば海馬がリフレッシュした状態で脳も蘇るという仕組みだという。

実際に自閉症治療等にも効果が表れているといい、瞑想を一ヶ月つづけた老人ホームの入所者が、認知症のテストの成績が上がったという結果も。

☆続いて書籍、『世界のエリートがやっている最高の休息法』より
(久賀谷亮著)

◎脳は「何もしない」でも、勝手に疲れていく

しばしば言われることですが、脳は体重の2%ほどの大きさにもかかわらず、身体が消費する全エネルギーの20%を使う「大食漢」です。さらに、この脳の消費エネルギーの大半は、デフォルト・モード・ネットワーク（DMN）という脳回路に使われています。

DMNとは、内側前頭前野、後帯状皮質、楔前部、下頭頂小葉などから構成される脳内ネットワークで、脳が意識的な活動をしていないときに働くベースライン活動です。自動車のアイドリングをイメージしてもうとわかりやすいでしょうか。
このDMNは、脳の消費エネルギーのなんと60〜80%を占めていると言われて

います。

つまり、ぼーっとしていても、このDMNが過剰に働き続ける限り、脳はどんどん疲れていくわけです。「一日ぼーっとしていたのに、なぜか疲れが取れなかった」という人は、このDMNに過剰な活動を許してしまっているのかもしれない。つまり、DMNの活動を抑える脳構造をつくっていかないと、あなたに真の休息は訪れないというわけです。

実際のところ、疲労感とは脳の現象にほかなりません。物理的な疲労以上に、まずは脳の疲労が「疲れた」という感じをあなたの中にもたらしています。その意味では、「脳の休息法」を手に入れることが、あなたの集中力やパフォーマンスを高める最短ルートになるのです。

◎疲れない脳の構造は「自分でつくれる」

マインドフルネスは、「脳の一時的な働き具合だけではなく、脳の構造そのものをかえてしまう効果」があります。
本書が目指す休息は、ただの「充電」ではない。なぜなら、脳は変わるから（脳の可塑性）。マインドフルネスを継続すれば、疲れづらい脳が手に入る。脳には筋肉と同じように可塑

性があり、トレーニングを続ければ、形自体が変わる。つまりこれは、一時的に脳の疲れをとる対症療法ではなく、疲れに対する予防にもなるということだ。

◎呼吸は「意識の錨」
怒りやモンキーマインドに支配されそうになったらゆっくりと呼吸を意識することで、自分を取り戻す。

◎脳のすべての疲れやストレスは、過去や未来から生まれる
既に終わったことを気に病んだり、これから起きることを不安に思ったり、とにかく心が「いまここ」に無い状態が慢性化し心が疲弊していく。

◎反芻思考
くよくよと過去のことを何度も考えてしまう状態は鬱病の人によく見られる。競争に負けたくないという気持ちほど、脳を疲弊させる状態はない。常態化する鬱病の原因にもなる。

☆☆ 脳の休息法① ☆☆ マインドフルネス呼吸法

- ①基本姿勢をとる
 - ・椅子に座る（背筋を軽く伸ばし、背もたれから離す）
 - ・お腹はゆるんだり、手は太ももの上、脚は組まない。
 - ・目は閉じる（開ける場合は、2mくらい先を見る）
- ②身体感覚に意識を向ける

・接触の感覚（足の裏と床、お尻と椅子、手と太もも等）
・身体が地球に引っ張られる重力の感覚

③呼吸に注意を向ける
・呼吸に関わる感覚を意識する（鼻を通る空気、空気の出入りによる胸・お腹の上下、呼吸と呼吸の切れ目、それぞれの呼吸の深さ、吸う息と吐く息の温度の違い等）
・深呼吸や呼吸コントロールは不要（自然と呼吸がやってくるのを「待つ」ような感覚で）
・呼吸に「1」「2」・・・「10」とラベリングするのも効果的

④雑念が浮かんだら・・・
・雑念が浮かんだ事実（呼吸は「意識の錨」）に気づき、注意を呼吸に戻す

・雑念は生じて当然なので、自分を責めない

◆ポイント◆

- ・1日10分でもいいので、毎日続けることが大切
- ・同じ時間、同じ場所で行う（脳は習慣が大好き）

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

『1分間瞑想法』（吉田昌生著）によると、10分以上の長時間でなくても、とにかく続けることが重要だといえます。ぜひ、日常の習慣の中に落とし込んで継続してみてください。

「心の輪を広げる体験作文」
【小学生部門】最優秀賞

「やくそく」

宇部市立川上小学校二年

まずだ ゆきな

わたしの二番目の兄は、自
へいしようです。おしやべ
りできないけど、いつも
わらっている和音兄ちゃん
です。

おふろが大すぎです。おふ
ろからあがって、パジャマ
をきて、おちやを一口のん
で、またおふろに入ります。
手をぐるぐるまわして、と
びはねます。まわりの人は、
へんな人だなとめいわくそ
うです。わたしはなれてい
るけれど、お兄ちゃんはず
こしめだつみたいです。

わたしが小学校に入学した
時、お兄ちゃんはしょうが
いをもつ人の学校にかよっ
ていました。
「和音兄ちゃんは何のしよ
うがないの。」とわたしが聞
くと、母はこたえました。
「自へいしようよ。人どの
かかわりがにが手なの。自
分ですじると書くの。一
人ぼつちがすぎでくらいか
んじかな。」

わたしはすこしおどろいて
言いました。

「そんなわけないやん。お
兄ちゃん一人ですぐどこ
かにいつちゃうけど、みん
などいることも大すぎだよ。
それにいつも楽しそうだよ

ん。ぎゃく、ぎゃく、自分
でとじていないよあけつぱ
なしたよ。」

母はうなづきながら言いま
した。

「自へいしようの名前をつ
けた人がまちがえたんか
ね。」

わたしと母はわらいました。

和音兄ちゃんが、わたしの
おやつをかつ手にぜんぶた
べた時、わたしは和音兄ち
やんをおこりました。する
と、一番上のお兄ちゃんに
おやつをおきっぱなしにし
たわたしがわるいと、おこ
られました。わたしが、な
っとくできずにないている
と、一番上のお兄ちゃんだ
つて、ずっと前に大じなつ
う知ひようを和音兄ちゃん
にハサミでバラバラに切ら
れてしまったことを話して
くれました。つう知ひよう
をかたづけられないあなたがわ
るいと、おやにしかられて、
その時はなつとくできなか
ったそうです。和音兄ちゃ
んのせいでおこられても、
しかたないと思えるように
なりました。自分が先に気
をつけられただけだから
です。

お父さんは、わたしにはべ
んきようしろとうるさいの
に、和音兄ちゃんには言わ
ないところは、なんかずる
いと思います。お兄ちゃん
の学校はときどきシヨイフ

ルでハンバーグをたのんで
たべるじゆぎようがあるそ
うです。うらやましいとお
もいます。でも和音兄ちゃ
んを見ていて、いつも思う
のは、大へんそうだなとい
うことです。お兄ちゃんは、
自分のやつてほしいことも、
こまっていることも、上手
につたえられませんか。赤
ちゃんのなき声にが手で、
わたしも小さい時にいつぱ
いこまらせたそうです。ラ
ーメンは「うまかつちゃん」
ときまっています。みそも
しょうゆもほかのどんこつ
も、なつとくしません。ト
イレに行きたいと言えない
ので、はじめて行くばしょ
はソワソワしていかないか
ぞくみんなで気にしていま
す。スパーではぐれたら、
わたしがさがしに行きます。
チョコレートコーナーかバ
ームクーヘンコーナーの前
でよく見つけます。とつぜ
んキーキーと大ごえをだし
てあばれることがあります。
でもそういう時は、何かり
ゆうがあるので、母とそれ
を考えます。お兄ちゃんも
大へんそうだけど、わたし
もつかれます。そんな時に
母が話してくれました。

「和音兄ちゃんね。生ま
れてくる前に、かみさまと
お話したの。つぎの人生は、
思いどおりにならないこと
が多いよ。ごかいされるこ
ともあるよ。たすけてもら

うことばかりだよ。でもき
みならやれると思うよ。ど
うするってね。そしたらお
兄ちゃんね、やつてみま
すってこたえたんだよ。あ
とね、うるさい妹もいるけ
どねって、言われたんだよ。」

そういうば母は、「もうかみ
さまわーくんは」と言いな
がら、お兄ちゃんのかたづ
けをしていました。かみさ
まならしかたがないと、わ
たしはしぶしぶてつたうよ
うになりました。わたしと
姉がけんかをする時、母は
言いました。

「わーくんは、生まれて今
まで一ども人のわる口をい
ったことがないの。そして
これからもずつとね。」
お兄ちゃんにはおそわるこ
とがいつぱいです。でもわ
たしは、すぐにわすれてよ
けいなことをいってしま
います。

わたしは、かみさまとどん
なやくそくをして生まれて
きたのかな。（おわり）
|||||||

年末に号外でもご紹介し
ましたダウン症のお姉さん
のことを書いた福祉作文、
伊藤大地君の作品は、全国
で大変に大きな反響をいた
だきました。こちらのゆき
なさんの作文もとても多く
の教えがあると実感し、ご
紹介させていただきますし
た。ぜひ、それぞれに受け
取ってください。

かて詠まれたこういう詩が
ある。
「苦がその人を
鍛えあげる
磨きあげる
本ものにする」
最後にこの人も幾度の艱
難を乗り越えて覚者になら
れた人、常岡一郎氏の言葉。
「逆境はつねにいつで
も自分の敵ではない。
ときには恩師となつて
人生に尊いものを教え
てくれることがある。
心の親となつて自分の
本質を守り育ててくれ
る。不幸、病氣、逆境
は大成する人格を育て
る落ち葉である」
（常岡一郎一日一言）
愛読誌月刊『致知』3月
号特集『艱難汝を玉にす』
よりご紹介しました。その
巻頭、「インタビュー」に
『チームを日本一に導いた
もの』というタイトルの北
海道日本ハムファイター
ズ、栗山英樹監督のお話が
ありました。『苦しむこと
には意味がある』という結
びで終わる、自らを磨いた
監督経験から生まれた深い
お話を最後にどうぞ。

できないからこそ智慧が
生まれる、できないからこ
そ頑張るっていうことは
いつも選手たちに言ってい
ましたし、本当に追い込ま

れた時こそ人間の真価が問
われるので、「艱難汝を玉
にす」という言葉は、常に
意識しておくべきだと思
います。
それと飛田穂洲さんとい
う、日本の学生野球発展
に多大な貢献をされた方が
いますね。「一球入魂」
という言葉も、飛田さんが
野球に取り組む姿勢を表し
たものとされているんです
が、特に印象深い言葉があ
つて、それが「野球とは
無私道」なり」です。
以前、政治家というのは
自分の人生を捨てて、人の
ためだけにやれ、というこ
とをある政治家が言ってい
て、なるほどと思ったこと
があつて、それなら監督だ
つて同じように選手のため
にやるべきだと思つたんで
すよ。

どちらもあるために尽く
し切る仕事なんです。だか
ら球団側に打診された時に
僕はこう言いました。「僕
に死ねって言うてるんです
よね」って。そもそも野球
というスポーツ自体が自分
を殺して人のために尽くす
ものなので、飛田さんはす
ごくうまい表現をされてい
るなと思います。ですか
ら監督は、なおさら自分の
ことなんかちよつとも考
えちゃいけない。どんな艱
難辛苦も無私の心で乗り越
えていかなければいけない
と思います。

『自選 坂村真民詩集』
をこの程復刊したが、真民
先生にも若い頃病魔に侵さ
れ生死の境をさまよわれるな

かて詠まれたこういう詩が
ある。
「苦がその人を
鍛えあげる
磨きあげる
本ものにする」
最後にこの人も幾度の艱
難を乗り越えて覚者になら
れた人、常岡一郎氏の言葉。
「逆境はつねにいつで
も自分の敵ではない。
ときには恩師となつて
人生に尊いものを教え
てくれることがある。
心の親となつて自分の
本質を守り育ててくれ
る。不幸、病氣、逆境
は大成する人格を育て
る落ち葉である」
（常岡一郎一日一言）
愛読誌月刊『致知』3月
号特集『艱難汝を玉にす』
よりご紹介しました。その
巻頭、「インタビュー」に
『チームを日本一に導いた
もの』というタイトルの北
海道日本ハムファイター
ズ、栗山英樹監督のお話が
ありました。『苦しむこと
には意味がある』という結
びで終わる、自らを磨いた
監督経験から生まれた深い
お話を最後にどうぞ。

できないからこそ智慧が
生まれる、できないからこ
そ頑張るっていうことは
いつも選手たちに言ってい
ましたし、本当に追い込ま

れた時こそ人間の真価が問
われるので、「艱難汝を玉
にす」という言葉は、常に
意識しておくべきだと思
います。
それと飛田穂洲さんとい
う、日本の学生野球発展
に多大な貢献をされた方が
いますね。「一球入魂」
という言葉も、飛田さんが
野球に取り組む姿勢を表し
たものとされているんです
が、特に印象深い言葉があ
つて、それが「野球とは
無私道」なり」です。
以前、政治家というのは
自分の人生を捨てて、人の
ためだけにやれ、というこ
とをある政治家が言ってい
て、なるほどと思ったこと
があつて、それなら監督だ
つて同じように選手のため
にやるべきだと思つたんで
すよ。

どちらもあるために尽く
し切る仕事なんです。だか
ら球団側に打診された時に
僕はこう言いました。「僕
に死ねって言うてるんです
よね」って。そもそも野球
というスポーツ自体が自分
を殺して人のために尽くす
ものなので、飛田さんはす
ごくうまい表現をされてい
るなと思います。ですか
ら監督は、なおさら自分の
ことなんかちよつとも考
えちゃいけない。どんな艱
難辛苦も無私の心で乗り越
えていかなければいけない
と思います。