



### I-OWA マンスリー・セミナー講演より 世界のビジネスパーソンはなぜ瞑想するのか

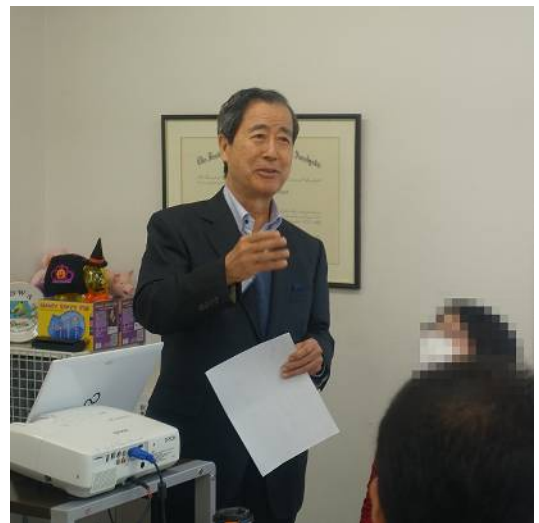
講演：藤井 義彦氏  
レポーター：赤堀 薫里

瞑想とは、自分の内面と対話することです。自分の心の一番深い所に到達する方法です。大抵、瞑想をやっている人は、「瞑想をしていると自分の故郷、まるで家に帰って来た感じがする。」と、言います。

瞑想というと日本人は宗教だと考える人が多いのです。修行、苦行だと思える人が多いようですが全くそんなことはありません。瞑想は科学的なスキルです。日常生活の中で簡単にできます。欧米人は宗教ではなく科学的なスキルだと思っているため、ジョギングを始めるかのように簡単に始めます。自分にあわないと思えば止める。もっと、みんな気軽に始められたらいいでしょう。

瞑想をやるかやらないかは、その人の精神的な成長過程で、やる時期になっているか、いないかということが、非常に大きな影響を与えるのではないかと思います。また、瞑想をしなくても生まれながらに瞑想をしているのと同じ効果を持って生まれている人もいます。こういう人は瞑想をやる必要がないのです。

私は最初、瞑想をしている人は全て精神性が高く、性格も素晴らしい人だと思っていましたが、そうでもない。瞑想をすると大体精神性が高くなり、素晴らしい人が多い。しかし、瞑想をやっても、人生の修羅場をくぐり、自分で考えて成長していかない限り、伸びてはいかないと思います。掃除をすることは瞑想と全く同じ考え方ですね。綺麗に癒されて、気づきが増えて、感性が磨かれます。



学生時代、アメリカから7カ月間かけてヒッチハイクして帰国しました。ヒッチハイクの経験はすごくよかったです。皆さんも息子さんに一人でヒッチハイクをさせることを勧めます。一人で行くと、「泥棒にあっちはいけない、途中で病気になってもいけない、どのように体調管理をするのか、誰か友



## 長期投資仲間通信「インベストラ이프」

達を探して情報収集をしなくてはいけない」と、というような人生の知恵がものすごくついていきます。ヒッチハイクをして学んだことは、人間は一緒だということです。髪や目の色が違っていても、こちらが親切にしたら必ず相手も親切にしてくれます。

哲学的に言うと、人間の心の中に無意識の集合体があり、それはどの人にも備わっているもので、全部つながっているのです。ユングに言わせたら、人間は全部一緒。そう考えると、考え方がものすごく違ってきます。

他人は自分を映していると感じました。自分がイライラしていると他人もイライラします。それが自分に返ってきます。自分の心と体が輝いていれば、周りから援助を貰え、自然に運が自分に向いてくる。結局は自分をどのように磨くかということが重要なことです。その自分を磨くツールの一つが瞑想だと思います。

私は瞑想をやって35年になります。これだけ長く続けられている理由は、楽しい気持ちになるからです。瞑想をした時の効果は、疲労を回復させます。疲労回復で一番効果的なものは睡眠です。疲れている時に瞑想をすると瞑想本来の効果が出ません。睡眠が足りている時の方が瞑想の効果が出ます。

また、ストレスが減ります。自分の潜在的な能力である集中力が高まり、平常心が保て、アイデアが浮かんできます。記憶力がよくなる、創造性の向上、自己実現の増大、幸福ホルモンの増大、瞑想により自分自身の心と体が輝くので、人間関係が良くなり、運が良くなってきます。最近ではGoogle社も社員に瞑想を取り入れています。日本の企業でも瞑想を取り入れる動きが出てきています。

講演では、藤井氏が瞑想と出会ったきっかけや、瞑想と出会ったことで幸せな人生へ変化を遂げたこと、また今後の人生の展望もお話いただきました。最後に、昨今のビジネスマンはストレスが溜まっていて大変。部下も少なくなり組織もフラット化している。みんな、大変でイライラして、生産性が上がらない中で、働き方革命を行い労働時間だけを制約しても仕方ない。一人一人が労働の質を良くして自分の生産性を上げることが大切です。それにはストレスをなくし、時間の管理や瞑想が重要だと結ばれました。