



マインドフルネスとEQ

Mindfulness for EQ

永田 円了

身心をエネルギーでいっぱいの状態にする、これをマインドフルと言う。マインドフルネスはその名詞形である。古典的な坐禅では、逆に頭を空（Emptiness）にせよと言う。目指すは“悟り”という共通なゴールであるのに、その表現方法が異なるのである。

古典的な坐禅では、只管打坐（しかんたざ）、ただひたすら坐る。どっかり坐ること自身が目的であり、またプロセスでもある。よけいなことを考えず、背筋をのばして、呼吸を整えて坐り抜く。そうすれば悟りがやって来るという。

マインドフルネスの瞑想法では、坐る形にはこだわらない。“リラックスしていて、かつ隙のない状態”が持続できれば、背筋がちょっと猫背であろうと、足の組み方が結跏、半跏趺坐でなかろうと、形にこだわることはない。大事なことは、リラックスできていること、“判断をしない心”を持続できていること。また、目的は大いに結構、例えば他者への共感能力（EQ）を伸ばしたいのなら、大切にしたい人を一人ずつ頭に浮かべ、その人の幸せを心より願うこと。そしてその気持ちをもって、実生活の中で行動する、これがマインドフルネスの全体像である。



EQ を伸ばす SIY プログラム



なぜ Google の社員は、楽しく創造的に働き、柔軟性を持ち、優れた成果を上げることができるのか？ その鍵をにぎ

るのが、独自の研修プログラム「サーチ・インサイド・ユアセルフ」(Search Inside Yourself) である。

マインドフルの状態で“己の内側を観る”このプログラムは、人間関係のみならず、企業でのリーダーシップを向上させるツールをして活用されている。他者への共感能力（EQ）を飛躍的に伸ばすことができるからである。このプログラムに共感するのは、内側からのアプローチに徹しているからである。

うわべで相手をただ喜ばせるだけの行動ではなく、本当に心から発する言動は感動を呼び。心からの波動は、その人の表情にも自然に表れ、好感を呼び慕われる。そのような上司に人はついて行く。そのような部下は上司に可愛がられる。横の繋がりが、人間関係も深まり、その組織全体が生き生きをしてくる。

詳細は、2016年5月発行の Search Inside Yourself 英治出版を参照のこと。

<事例 DVD 等>

フランスでの禅/カトリックの神父さんも坐禅を組む
20頭のチータの群れに、女性が一人でリラックスしていて隙がない
英国のEQ教育/EQマッシュマロテスト
舂添要一/第三者のきびしい目/EQゼロ人間
ダライラマ/EQに満ちあふれた、ただのおじさんのよう
上原投手/EQ型アスリート
イチロー/IQ型アスリート
エステWAM「ひとつの望み」/20才の肌にして！
ホームアローンII/EQ型説得術
円楽不倫会見/EQ型会見、おみごと！
NHKスペシャル/ストレス、マインドワンダリング
TED 先延ばし魔
ジョセフ・キャンベル/ニルバーナ
小学校授業参観での、空気を変えた作文/澄んだ目
オバマ大統領/広島スピーチ(抜粋)EQスピーチ
歌・伊勢正三(50歳)賞味期限がきれた歌
歌・伊勢正三(24歳)マインドフルな歌

円了のホームページ：www.enryo.jp

