

笑ってごらん

第 626 号 H. 30. 6. 15 発行

～今日の格言～

前しか見ない香車に惹かれる。

香車の如くまっすぐ突き進む。

(女流棋士 香川愛生)



マインド・フルネス

最近、様々なところで、この単語を見聞きするようになり、「一体なんのことだろう」と思い調べてみた。

この『マインド・フルネス』、宗教的思想を排除した『瞑想』と言えは良いだろうか。

この基本は、自分の呼吸に意識を向け、途中、意識がそれたことに気付いたら、また呼吸に意識を向けること。

これは、仕事に没頭する時間、過去の嫌な出来事を思い出す時間、将来への不安を考えてしまう時間から離れ、脳が休まる時間を持つことを意味する。

脳の集中力はそれほど長い時間続かない。ミスが減らし、効率的に仕事をするには、叱咤激励で緊張を高めるより、疲れた脳を回復させる時間を作ることである。

呼吸して息が鼻から出入りする感覚に意識を向ける瞑想では、前頭前野内側部が優位に働いて、前頭前野背外側部を休ませる。こうした休息をス

トレスを感じた時に数分行う、あるいは、日常定期的に行うことで、高まったストレスを軽減し、注意を維持する力を高めることができる。

長期的に見ればストレス耐性が高まり、集中力も向上するという。

スマートフォンのアプリにも、ヒーリングの音楽をバックに呼吸をコントロールする指示が流れるアプリがあった。実際、体験したら速攻寝落ちしてしまった。効果があったと見て良いのか??



<p> 会 が あ っ た 。 先 日 、 新 幹 線 に 乗 る 機 会 が あ っ た 。 こ れ ま で も 幾 た び か 利 用 し た こ と は あ っ た が 、 い つ も と 異 な る 光 景 に 遭 遇 し た 。 そ れ は 警 察 官 に よ る 車 内 巡 視 。 そ の 前 々 日 に 新 幹 線 車 両 内 で 殺 傷 事 件 が 起 こ つ た た め で あ ろ う 。 い つ も よ り 車 内 が 静 か だ っ た よ う に 感 じ た 。 。 </p>
--

経済効果のほどは如何に？



先日、二国のトップによる会談が行われ、両国とも一定の成果が得られたようである。

政治的な側面は数いるコメンテーターの皆さんの評価や予測に任せ、今後の動きを注視することにして、今回はこの会談自体がもたらす経済効果面について考えたい。

今回の会談は第三国において行われた。二国のトップを含む閣僚およびその周辺スタッフのみならず、全世界からたくさんの報道陣が一気に集まった訳である。夜観たニュースの映像だけでも相当数の人間が映っていた。ということは、単純に考えても、それらの人たちの移手段・宿泊・食事・警備など必要な事前準備がなされた訳で、会談開催国にはそれだけ巨額のお金が落ちた（収益につながった）ということである。

会談の結果もさることながら、少々下世話なことが気になってしまったのであった。