

瞑想と脳科学

～瞑想による多大なる効果とは～

22B

酒井 躍



一般的な瞑想に対するイメージ

胡散臭い

新興宗教？

具体的には何を
しているのか謎

怪しい...

実際には...

- 数々の著名人、企業が実践している
- アメリカなどでは瞑想ブームが起きている
- 数多くの効果が研究により実証された

瞑想を実践している著名人

マイケル・ジャクソン、ビートルズ、レディ・ガガ、マドンナ、アンジェリーナ・ジョリー、キャメロン・ディアス、ミランダ・カー、ヒュー・ジャックマン、マイケル・ジョーダン、タイガー・ウッズ、ノバク・ジョコビッチ、イチロー、長嶋 茂雄、本田 圭佑、長谷部 誠、スティーブ・ジョブズ、ビル・ゲイツ、松下 幸之助、稲盛 和夫、ヒラリー・クリントン

瞑想プログラムを導入している企業

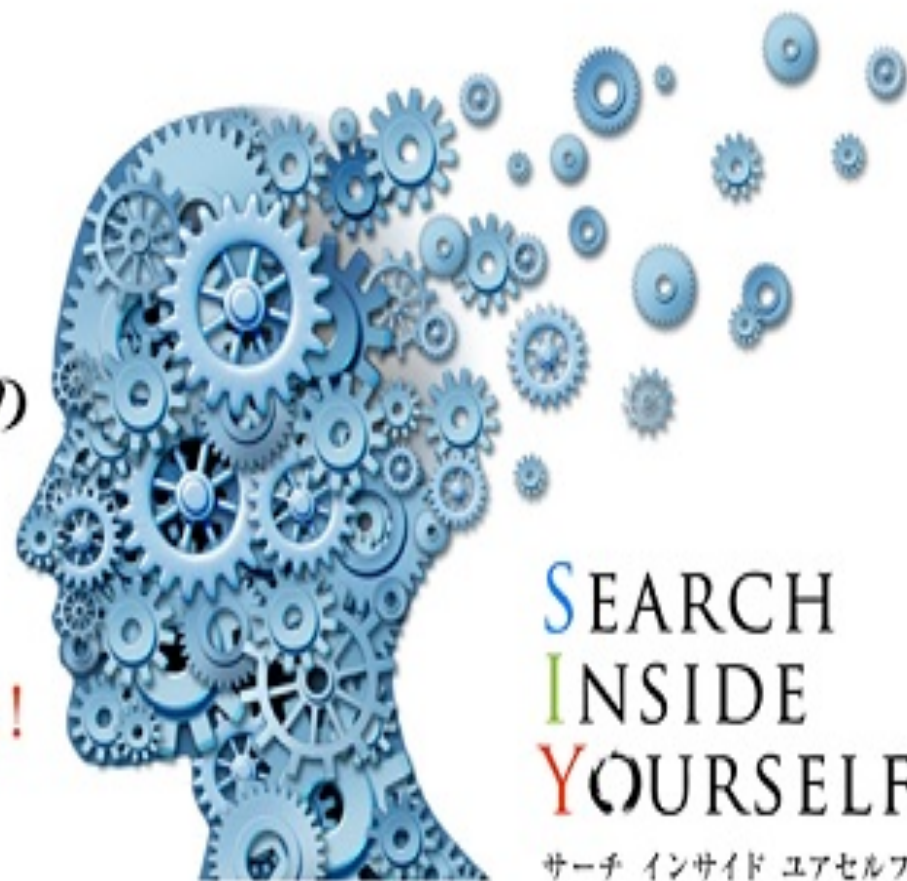
グーグル、ナイキ、ゴールドマンサックス、
アップル、インテル、フェイスブック、
マッキンゼー&カンパニー、マイクロソフト、
P&G など

Googleで生まれ

世界のビジネスリーダーが実践する

脳科学とマインドフルネスの
能力開発メソッド。

SIYコアプログラム 2015年3月14・15日開催!



SEARCH
INSIDE
YOURSELF

サーチ インサイド ユアセルフ

大学や研究所による効果の報告

①共感力が上がる

一日30分の瞑想8週間



扁桃体に変化



ストレス軽減、性格が良くなる

ハーバード大学による研究
結果

②睡眠時間の短縮

瞑想の習慣化



睡眠時間の減少



勉強などの効率アップ

15分の瞑想は2時間の
レム睡眠に相当する！

③脳が物理的に大きくなる

瞑想を実践



脳の灰白質(かいはくしつ)の肥大化



脳が大きくなる

神経細胞の細胞体
が密集している

成績が平均11%伸びたとい
う報告もある！

④ アンチエイジング効果

染色体の端にあり細胞分裂のたびに短くなるため、年とともに縮む。老化と深い関係がある

傷ついたテロメアや細胞を修復



心臓病のリスク、白髪の減少

他にもダイエット効果もあるそうです

⑤決断力が上がる

⑥集中力が50%上昇

⑦リラックス効果

⑧免疫力が上がる

⑨心理的にポジティブになる

⑩うつ病の改善

⑪慢性的な頭痛や痛みの改善

⑫悟りを開くことが出来るらしい
(= 2000時間の瞑想で)

最近のニュース(7月9日)

①タイ洞窟のサッカー少年たちが閉じ込められる



②6月23日に洞窟へ入って行方がわからなくなり、9日後の7月2日に全員無事で発見された

食料は一切食べずに!!



色々な瞑想方法

- ① ヴィパッサナー瞑想
- ② サマタ瞑想
- ③ チャルーンサテイ瞑想

① ヴィパッサナー瞑想

やり方(呼吸瞑想)

① 背筋を伸ばし椅子などに座る

② 呼吸は鼻から吸って鼻から吐く

③ 呼吸に集中

Google社員 5万人の半数が実践

② サマタ瞑想(慈悲の瞑想)

- ①わたしへ「私が幸せでありますように。私の悩み苦しみが無くなりますように。」
- ②好きな人、大切な人、尊敬する人へ「私の好きな人が幸せでありますように。私の好きな人の悩み苦しみが無くなりますように。」
- ③あなたが嫌いな人へ「私の嫌いな人が幸せでありますように。私の嫌いな人の悩み苦しみが無くなりますように。」
- ④あなたを嫌っている人へ「私を嫌っている人が幸せでありますように。私を嫌っている人の悩み苦しみが無くなりますように。」
- ⑤人間を含めた地球上のすべての命あるものに対して
「すべての生きるものが幸せでありますように。すべての生きるものの悩み苦しみが無くなりますように。」

* ①～⑤ひとつにつき 3 回の繰り返し

③ チャールンサティ瞑想

- ・ 伝統的な瞑想とは少し趣が異なる新しい瞑想法
- ・ タイ北部出身のルアンポー・ティアン師が編み出した。
- ・ 今ではタイ東北部を中心に多くの寺院で行われている。
- ・ 手動瞑想、歩行瞑想がこのチャールンサティ瞑想に属する。

効果の実証

自分も何か実証しなくては...



集中力と瞑想の関連性をやる！



100マス計算を使用

結果(足し算)

(①～⑩ ; 人物、左は瞑想しなかった場合のタイム、右は瞑想をした場合。括弧はミスの数)

①	1 ; 5 1 (- 3)	→	1 ; 4 0 (- 1)
②	1 ; 1 6 (- 1)	→	1 ; 2 3 (0)
③	1 ; 3 8 (- 2)	→	1 ; 3 6 (- 1)
④	1 ; 2 4 (- 2)	→	1 ; 2 0 (- 2)
⑤	1 ; 5 9 (- 2)	→	2 ; 0 2 (- 1)
⑥	1 ; 4 6 (- 2)	→	1 ; 4 1 (- 4)
⑦	1 ; 2 0 (- 3)	→	1 ; 1 5 (- 1)
⑧	1 ; 4 6 (- 2)	→	1 ; 3 2 (- 1)
⑨	1 ; 5 0 (- 4)	→	1 ; 4 1 (- 1)
⑩	1 : 1 9 (- 1)	→	1 : 1 5 (0)

結果(引き算)

①～⑩ ; 人物、左は瞑想しなかった場合のタイム、右は瞑想をした場合。括弧はミスの数)

① 2 : 1 0 (- 3) → 2 ; 0 1 (- 1)

② 1 : 1 6 (- 2) → 1 : 0 8 (0)

③ 1 : 1 8 (- 1) → 1 : 1 1 (0)

④ 1 : 2 6 (- 2) → 1 : 1 9 (0)

⑤ 1 : 2 4 (- 1) → 1 : 1 3 (- 1)

⑥ 2 : 0 9 (- 4) → 1 : 5 5 (- 2)

⑦ 1 : 5 2 (- 3) → 1 : 4 2 (- 4)

⑧ 1 : 4 1 (- 2) → 1 : 3 4 (0)

⑨ 1 : 4 2 (- 1) → 1 : 3 0 (0)

⑩ 1 : 1 1 (- 3) → 1 : 0 6 (- 1)

最後のまとめ

参考文献

- ・ マインドフルネスー気づきの瞑想ー
- ・ 歩行禅のすすめ
- ・ 自分を休ませるための練習
- ・ 脳と瞑想
- ・ 別冊サンガジャパン
- ・ マインドフルネスストレス低減法
- ・ ブッタの脳
- ・ 実践！瞑想の学校
- ・ ヴィパッサナー瞑想
- ・ 世界のエリートがやっている「最高の休息法」
- ・ 超一流のマインドフルネス

- <http://tocana.jp/images/googlemind.jpg>
- <http://savant01.com/wp-content/uploads/2016/05/hqdefault.jpg>
- <http://www.maharishi.co.jp/course/tm/04.htm>
- <https://www.soyoken.com/interview/prof-yanagisawa/report/>
- <https://sakusaku-mode.com/mind/scientific-basis/>
- http://ryuun-ji.jp/img/img_zazen01.jpg
- www.satisati.jp/Meditation/Practice.html
- www.cocokuri.com/blog/meditation-1minute
- <https://fuminners.jp/newsranking/10662/>
- <http://selfquest.hatenablog.com/entry/2016/06/26/133302>