

mind-wandering

T.S.エリオットは「現在と過去はおそらくどちらも未来に存在している」と言う。私は「過去をくよくよしたり未来をおもんばかりではなく、今を **mindfulness**(思考を内に向け、今この瞬間に生きることを目指す)に生きなさい。それには、時として自分というものを見つめるために **meditation**(瞑想)する時間を持ちなさい」と言ってきた。

人の心とは移ろいやすいものであり、物事に集中すればするほどに雑念・空虚が心の中に入り込んでくるように思えてならない。若い頃、授業中に教室の外の風景をぼんやりと眺めていたことはないだろうか。このぼんやりとした状態をマインドワンダリング(**mind-wandering**)という。そういえば私の青春は、抛り所のないさまよえる、どこへでも吹き流れていきそうなものであった気がする。

何かに集中していない状態の心は、ぶらりと寄り道をしながら集中力を後追いする。マインドワンダリングは、意識に支配されているとも言われている。

心がさまようと人を不幸にし、幻覚を生み、夢想癖のある人の免疫細胞の劣化を早め、老化と早死にをうながすという考えもある。しかしながら、我々人類は好むと好まざるにかかわらず、ぼんやりとした状態と集中した状態のあいだを適度にさまようようにデザインされている。創造的発想(イノベーション)は、瞑想の場だけで生まれるものでもないようだ。

出所は定かではないが、卓越した発想を生み出したイノベーションの4 B(**Bus, Bath, Bed, Boardroom**)をご存知であろうか。ポアンカレが数学の発見を思いついた“バス”、アルキメデスがアルキメデスの原理を思いついた“風呂”、ときおり創造的な瞬間につながる「夢」を見る“ベッド”、退屈な時間でマインドワンダリングが起りやすい“会議室”、といったさまざまな場所で突如ユニークな発想が生まれている。

とんでもない超記憶者(サヴァン症候群)は一般の知能指数は平均値に及ばず、日常の細々とした用事をこなしたり、物事を抽象化することが不得手であると言われる(映画：レインマン)。

人間とは、時空間を超えたメンタルタイムトラベルの能力を持ち、自分以外の人の心の中を想像できる(他者を思いやる)ものである。心の旅を他者と共有しつつ、物語によって自分の心のさまよいに連れだせるとも言われている。

「我々人類は、ホモ・サピエンス(知性を持った人間)からホモ・ナランス(物語を語る人)と改めるべきだ」と文学者ジョン・ナイルズは語り、また精神科医・心理学者ピエール・ジャネは、「語りが人類をつくりあげた」とも述べている。

今を大切に生きる“**mindfulness**”と、時として心の隙間を吹き抜ける“**mind-wandering**”をいかに有機的に繋げるかは、人類の言葉(語り)によって豊かに育まれるだろう。

ふと通り過ぎていくとりとめもない空想は、インキュベートすることによって創造力が刺激される。さらにマインドワンダリングを起こしやすくするには、記憶力に頼らない課

題性に乏しい作業に取り組むことが肝要である。たとえば、何の注意力も必要としない編み物、庭の手入れ、散歩をすとか……。アガサクリスティは、編み物をしながら推理小説を仕立てあげていたようだ。

とりとめもないメッセージになってしまいましたが、新入職の皆様、はまゆう会でのお仕事はいかがですか。一年を経験された方、長く勤めていただいている方、時としてぼんやり窓の外を眺めている自分に気づかれることがありますか。

豊かな緑の皿倉山や青い空、明るい日射のもとであなたの **mindfulness** とは、**mind-wandering** とは……。

皆様にとって、明日もいい日でありますように。

平成 28 年 4 月 13 日

はまゆう会会長 市丸 喜一郎

(校正：椎葉)

参考書：『意識と無意識のあいだ』マイケル・コーリバス著 鍛原多恵子訳 講談社

(はまゆう倶楽部)