

2016/11/08 ニュースリリース

～NHK出版より新刊のご案内～

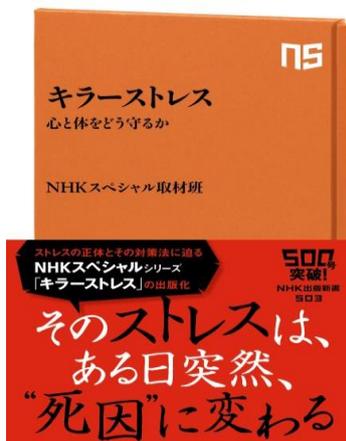
N スペで大反響 あなたの「キラーストレス」を救う「マインドフルネス」

NHK スペシャルシリーズで大きな反響を呼んだ「キラーストレス」が新書として刊行される。

合わせて読みたいのは、ストレス対策として有効的な手段とされる

「マインドフルネス」の世界的第一人者の決定版だ。

ストレスが、ある日突然、死因に変わるとは、想像もつかないのではないだろうか。電通社員の不幸な自死は、決して他人事ではない。慢性的なストレスは脳という臓器に「物理的」に影響を及ぼすことが最新の研究から分かってきた。NHK 取材班は視聴者に有効な対処法を伝えようと企画を立ち上げ、国内外を飛び回り最新の知見を集約して番組化し、NHK スペシャルシリーズとして放送された。NHK 出版新書『キラーストレス ～ 心と体をどう守るか』(11月10日発売)は、その番組を出版化したものだ。



ストレス大国ニッポンに生きる人々に警鐘を鳴らす

前半は最先端の科学的知見、後半は対処法の二部構成となっている。「ライフイベント ストレスチェック」でストレス度を認識して読み進めよう。前半ではキラーストレスとは何かを知り、どのようなメカニズムで命をむしばんでいくのか、脳科学・生理学・心理学などからその正体に迫る。それによって後半の対処法が、より有効に感じられるだろう。

最新の知見と対処法が詰まった一冊

二人のディレクターが徹底取材した最先端の研究内容は、ストレスを「心」と「体」の二つの側面から捉えて、図版を交えながら分かりやすく解説している。

後半は本書のウリでもある対処法だ。気晴らしではなく物理的に脳を変化させることが分かってきた運動法や、認知療法から生まれた「コーピング (ストレス対処)」、世界から注目を集める「マインドフルネス」など、キラーストレスへの対策を知ることができる。

なかでも注目されるのが「マインドフルネス」だ。科学的な瞑想法として世界中に広めたのが、グーグル社内でマインドフルネスをベースにした研修プログラム「サーチ・インサイド・ユアセルフ」を作ったチャディー・メン・タン氏。その注目の新刊が『たった一呼吸から幸せになるマインドフルネス JOY ON DEMAND』(11月25日発売予定)だ。

タイトルに込められたマインドフルネスの本質



「JOY オンデマンド」というタイトルには「あなたの内なる JOY (喜び) を見出し、オンデマンドで思いのままに引きだせるようになろう」というメッセージが込められている。

紹介する数々のエクササイズはどれも簡単。例えば、ひと呼吸目で呼吸そのものに意識を向け、ふた呼吸目で心を落ち着かせれば、三呼吸目でもう、JOY が自分の中から生まれてくるのに気づくことができる。

マインド・ワンダリングから抜け出すために

ストレスの原因のひとつが「マインド・ワンダリング(心の迷走)」。日常の「47%」で私たちの心は「今ここ」にはなく、さまよっていることが分かっている。後悔に苛まれるのは、心が過去をさまようから。不安に押しつぶされるのは、未来を考えているから。「今この瞬間に湧き上がる JOY に心を向けること」は、ストレスに満ちた現代を生きるのに必要なスキルといえる。

重要なメッセージが二つある。一つは、**苦しみと JOY は共存できる**こと。もう一つは、**幸福はトレーニングで得られる**こと。これは誰にでも開かれたスキルだ。マインドフルネスは極めて効果的な瞑想法。瞑想とは「心のトレーニング」にほかならない。

グーグル方式と伝統的な禅が融合した、唯一無二のメソッド

著者は世界トップクラスのエンジニアが集まるグーグル社での、20 年以上にわたる自身の経験のメソッド化を通して、『サーチ・インサイド・ユアセルフ』という世界的ベストセラーを生み出した。本書『JOY ON DEMAND』は、それを一般読者向けに世界一簡単なメソッドに落とし込んだもの。マインドフルネスを「**グーグル×禅**」で捉えた、唯一無二で実証性のある一冊といえよう。

本当に「マインドフルネス」はストレス対策に効果的なのか

「マインドフルネスは……テレビという媒体ではほとんど報じられることはなかった。『まじないのようで怪しい』『本当に効くのか』などの批判を恐れてのことだ。今回はこのような反響にきちんと対応ができるように、マインドフルネスの効果や、メカニズムを科学の視点で解き明かしている研究者に直接会い、徹底した取材を行った」。NHK 出版新書『キラーストレス ～心と体をどう守るか』の「はじめに」で NHK スペシャル取材班はそう述べている。『たった一呼吸から幸せになるマインドフルネス JOY ON DEMAND』と合わせて読めば、キラーストレスの理解と対策には盤石といえよう。

本書の問い合わせ

NHK 出版新書『キラーストレス ～ 心と体をどう守るか』

NHK 出版 放送・学芸図書編集部 祝 尚子 hooi-n@nhk-book.co.jp

『たった一呼吸から幸せになるマインドフルネス JOY ON DEMAND』

NHK 出版 放送・学芸図書編集部 松島倫明 matsushima-m@nhk-book.co.jp