

診察予約 7年半待ち 年間2万人の診察実績

小林 弘幸 医師 × 平山 尚 医師

『日本版マインドフルネス』ワークショップ

マインドフルネスとは？ なぜ日本版なのか？



マインドフルネスとは、「今」に集中することにより、「疲労した脳を回復させる」メソッドです。このメソッドを継続的に実践することにより、脳疲労からの回復→ストレスが軽減される→的確な判断・セルフコントロールが可能になります。

ただ、現在注目を集めているマインドフルネスですが、どれも欧米の思考法の上に作られたものとなります。日本の労働環境や日本人の思考は欧米のそれとは異なるため、本ワークショップでは、日本人に合わせたプログラムを組んでおります。

Medical basis

マインドフルネスの脳科学的効果

ネガティブな思考の反復で脳が疲労していくことはイメージできると思います。

しかし、脳で使われるエネルギーの60-80%を消費するのは、「デフォルト・モード・ネットワーク(DMN)」の状態の時なのです。DMNとは、車のアイドリングのような状態で、脳では意識的な活動をしていない時でも(ボーっとしているような時でも)、意識しないと脳は勝手に疲れていってしまうのです。

マインドフルネスの実践により、意識的にDMNを抑え、疲れにくい脳の習慣を作ることができます。

マインドフルネスの科学的根拠

35名の被験者を対象にした研究

- ・半数は3日間ゆったりとした状態で過ごす群。
- ・残り半数は、1日5分間マインドフルネスを実践した群。

それぞれの群で、2週間後に評価をしたところ、前者は前頭前野の活性が低下していたのに対し、後者は活性化が見られた。また、後者においては、後帯状皮質の鎮静化が見られた。

※前頭前野皮質：判断や決定などの高次思考、共感などに関与。

※後帯状皮質：ストレスの原因となる思い込みや思考の囚われに関与。

参考「カーネギーメロン大学 デイビッド・クレスウェル准教授の実験

プロデューサー／講師

小林 弘幸

順天堂大学医学部教授
自律神経研究の第一人者

順天堂大学附属病院では、診察予約が7年半待ちの状態。

テレビ出演

「世界一受けたい授業」「あのニュースで得する人損する人」「林修の今でしょ！講座」「たけしの健康エンターテインメント！みんなの家庭の医学」など多数。



プロデューサー／講師

平山 尚

医療法人泰仁会 理事長
大阪梅田紳士クリニック 医院長

年間2万人以上の患者の、仕事や家庭生活でのストレスや心配事から起こる心身のトラブルについての診察・治療を行なう。

男性のための「紳士セミナー」女性のための「淑女セミナー」を主催し、医学に基づいたコミュニケーション方法を伝授し、好評を博す。

