

瞑想の効果

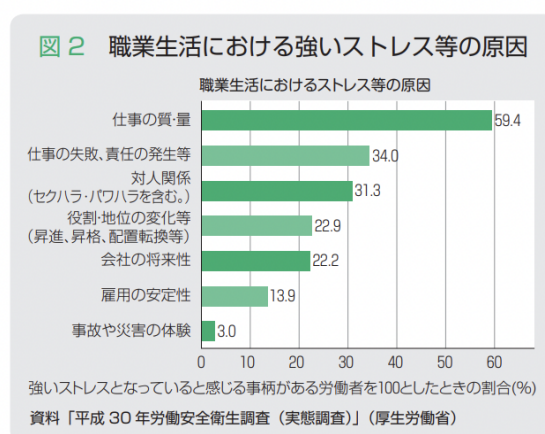
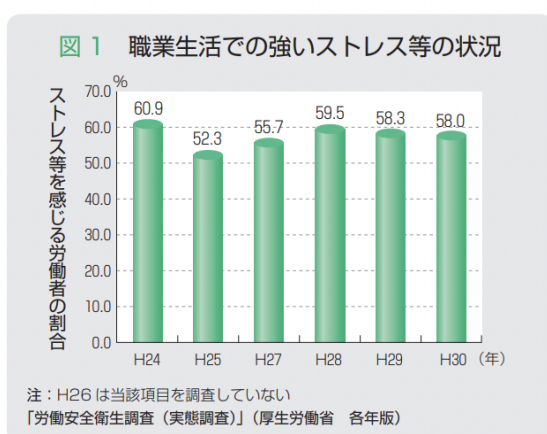
近年、fMRI（磁気共鳴機能画像法脳）や医学の進歩により、瞑想の効果を科学的に証明する研究が増えている。以下にてビジネスに特化した瞑想の効果をまとめる。

■ ストレスの軽減

スタンフォード大学医学部の研究の結果、瞑想を実践している人はストレス症状を30%軽減させ、生活のコントロール感が高まったと報告されている。（※1）

従業員の一人ひとりのストレスをうまくコントロールできるように、対処や管理を適切にするストレスマネジメントを効果的に実施できれば、従業員のパフォーマンスを向上させ、企業の業績を上げる。

厚生労働省の調査によると現代では仕事に関する強い不安や悩みからストレスを感じている人の割合が高いことが分かっている。



画像引用：厚生労働省「職場における心の健康づくり」（2023-06-21）

【参考文献】

（※1） Vickie Y. Chang, Oxana Palesh, Rebecca Caldwell, Nathan Glasgow, Mark Abramson, Frederic Luskin, Michelle Gill, Adam Burke, Cheryl Koopman. The effects of a mindfulness-based stress reduction program on stress, mindfulness self-efficacy, and positive states of mind. Wiley Online Library. 2004 June 10.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/smi.1011>. 2023 June 20.

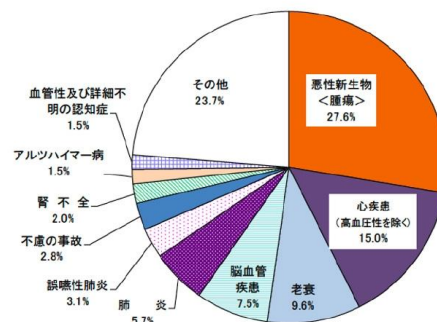
■心血管死亡リスクが11%減少

マハリシ国際大学のコマル・マルワハ博士の研究の結果、瞑想を実践することで、心血管系の罹患率や死亡率を下げる可能性があることが確認された。

具体的な研究結果によると、瞑想を実践した人は、心血管死亡リスクが11%、全ての原因を問わない死亡率のリスクが8%減少したと推定される。（※2）

2020年、日本における死因の第1位は悪性新生物＜癌＞で27.6%、第2位に心疾患がで15.0%。企業として従業員の健康を考える「健康経営」の取り組みによって、従業員の業務効率のアップや企業の生産性の向上、従業員の離職率の低下が期待できる。

図 1. 主な死因の構成割合（2020 年）



画像引用：国立循環器病研究センター「心不全と虚血性心疾患の疫学」（2023-06-28）

【参考文献】

（※2） Schneider, R.H., et al. (2019) Stress Reduction in the Prevention of Left Ventricular Hypertrophy: A Randomized Controlled Trial of Transcendental Meditation and Health Education in Hypertensive African Americans. Ethnicity & Disease. doi.org/10.18865/ed.29.4.577.

■集中力の向上

ハーバード大学医学部の研究の結果、瞑想を実践すると、注意力や集中力を高める能力が向上することが明らかになった。（※3）

そのことで、山積する業務に直面しても、業務効率を上げ、より高い仕事の成果や生産性を生み出すことができる。達成感や自己評価が向上し、ストレスの軽減が促進される。

なお、カリフォルニア大学アーバイン校のグロリア・マーク博士によると、現代人の集中持続時間は年々低下していると示唆している。



画像引用：NBCnews.Infographic: The Shrinking Attention Span（2023-06-21）

©2023 Aki Solano

【無断複写（転用・転載）はご遠慮ください】 2

【参考文献】

(※ 3) Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, Lazar SW. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Res.* 2011 Jan 30;191 (1) :36-43. doi: 10.1016/j.psychres.2010.08.006. Epub 2010 Nov 10. PMID: 21071182; PMCID: PMC3004979.