

四 次の文章を読んで、後の問に答えなさい。

意志力の実験 5分で脳の力を最大限に引き出す

呼吸に意識を集中するのは、かんたんながらじつに効果的な瞑想めいそうのテクニックであり、脳を鍛え、意志力を強化するのに役立ちます。これによってストレスも減少し、気が散るような内的な要因（欲求、心配、欲望）や外的な誘惑（聞こえてくる音、見えるもの、匂い）に惑わされないようになります。

最近の研究では、定期的に瞑想を行なった場合、禁煙や減量に効果があり、薬物やアルコールの依存症への対策としても効果があることがわかっています。あなたの意志力のチャレンジが「やる力」の問題であれ「やらない力」の問題であれ、この5分間の瞑想は、脳を鍛えて意志力を強化するには最適な方法です。

では、やり方を説明します。

① 動かずにじっと座ります。

椅子に座って足の裏を床にぴったりつけるか、クッションの上であぐらをかきます。背筋を伸ばし、両手はひざの上に置いてください。瞑想をするときは、そわそわしないことが重要です——これは身体面における自己コントロールの基本といえます。

もしかゆいところをかきたいと思ったら、腕の位置を動かすとか、脚を組み直すなどして、かゆくなくてもかかずにいられるかどうか試してみてください。ただじっと座っているだけという単純なことでも、意志力を強化するトレーニングになります。これにより、脳や体を感じる衝動にいちいち従わないようになります。

② 呼吸に意識を集中します。

目を閉じるか、あるいは居眠りが心配ならどこか一点（たとえばまっ白な壁とか。テレビショッピングを見ながらなんてダメですよ）を見つけてください。そして、呼吸に意識を集中します。息を吸いながら、心のなかで「吸って」と言い、

こんどは息を吐きながら「吐いて」と言います。気が散り出したら（自然なことですが）、また意識を呼吸に戻します。このようにして、何度も繰り返し呼吸に意識を戻す練習をすることによって、前頭前皮質を活性化させ、脳の中樞のストレスや欲求を鎮めるのです。

③ 呼吸をしているときの感覚をつかみ、気が散りはじめたら意識します。

数分経ったら、心のなかで「吸って」「吐いて」と言うのをやめます。呼吸をしているときの感覚だけに集中してみましよう。鼻や口から息が出たり入ったりする感覚に気づくでしょう。息を吸うとお腹や胸がふくらみ、息を吐くときほどいくのがわかります。いつのまにか他のことを考えているのに気づいたら、前と同じように、また意識を呼吸に戻してください。もし意識を戻すのが難しければ、また何度か心のなかで「吸って」「吐いて」と言ってみましょう。このような練習は、自己コントロールだけでなく自己認識のトレーニングにもなります。

まずは、一日5分から始めてください。それが習慣化したら、こんどは一日10分から15分やってみてください。練習時間が長くなったせいで明日に延ばしてしまうよりは、短くても毎日練習したほうがよいでしょう。一日のなかで、たとえば朝のシャワーを浴びる前など、瞑想をする時間帯を決めておくのもよい方法です。それがむりでしたら、いつでも都合のよいときに行ないましょう。

（ケリー・マクゴニガル『スタンフォードの自分を変える教室』より）

問

右の本文をもとにAさんからDさんまでの四人が、それぞれ瞑想の実践について感想を述べました。本文をマニユアルとして照らし合わせた時に、最も逸脱した実践を行っているものを、次のア～エの中から一つ選び、記号で答えなさい。

ア Aさん「瞑想を実践しなさいなんて言われると、怪しい宗教的なものと勘違いして、ちょっと引いたけど、目を閉じて、ゆっくり息を吸い、ゆっくり息を吐き、呼吸に意識を向けているだけで、ほんと気分が落ち着くというか、ストレスが少し和らぐような感覚があるから、しばらく続けてみようかな」

イ Bさん「私は毎日3分間の瞑想を続けるのがやっとという感じです。5分なんてあつという間のような気がしましたが、じつと目をつむり身体を動かさず座っていると、たった5分でもものすごく長い時間に感じられて大変でした。効果はまだ実感できませんが、これから5分に挑戦してみたいです」

ウ Cさん「僕のおすすめのやり方は、朝起きた時でも夜寝る前でも柔らかい布団の上であぐらをかいてやることかな。そうすると足も痺れなくて、長時間できるようになるんだよ。瞑想を始めてから気が散りにくくなったし、この次は思いきって一時間やってみるよ。毎日ではできないかもしれないけど」

エ Dさん「瞑想の効果には半信半疑でしたが、いざ一点を見つめて呼吸に意識を集中していると、自分でも気づかないうちにあれやこれやと考えていたり、脳の中で勝手にイメージが湧いてきたりして驚きでした。それに気づいて呼吸に意識を戻すだけでも自己認識力が高まるような気がしています」

(問題はこれで終わります。)