

THE
BEST
BALANCE

〈無〉
む

[MIU]

鈴木
祐

最
高
の
状
態

の
う
脳
と
科
学
と
神
経
科
学
が
く

NEUROSCIENCE
AND
BRAIN SCIENCE

YU
SUZUKI

※本書は、2021年7月に小社より刊行された
『無（最高の状態）』を加筆・再編集したものです。

この本は

あなたの不安や心配事をクリアにし

あなたが生まれ持つポテンシャルを

取り戻すお手伝いをします。

はじめに

「起こらないこと」を心配して苦しむ現代人

「心配事の97%は起こらない」——そんな研究があるのをご存知でしょうか？

有名なのは、ワイルコーネル医科大学のロバート・L・リーヒらの調査⁽¹⁾です。不安症に悩む男女を集め、日々の心配の内容と、その心配事が実際に起こったかどうかを2週間にわたって記録するよう指示。その結果、次の傾向が見られました。

- 不安症の人の心配事の85%は実際には起きなかった
- 不安が現実になった場合でも、そのうち79%は予想より良い結果が出た
- 心配事が予想より悪く終わるケースは全体の約3%だった

つまり、**私たちが抱く悩みや心配のほとんどは取り越し苦労**ということです。言われてみれば、プレゼン前や新生活への不安など、「心配していたことが実際には大したことがなかった」という人は多いでしょう。

だからといって、「気にするな」と言われたところで悩みは消えません。不安や生きづらさを感じながら働く人の数は、年々増え続けています。

厚労省の統計では、労働者のうち「いまの暮らしに強いストレ

スを感じる」と答えた人の数は58%を超えています。中でも深刻なのは若年層で、自分の将来に不安を抱く10～30代の日本人は78.1% (2)。近年は自死の割合も増え、日本における10～39歳の死因の1位は「自殺」です (3)。

海外の国々も同様の課題を抱えています。国際共同研究によると、一生のうちに鬱病や不安症にかかる人が3割を超える国も珍しくありません (4)。特に多いのが次のような悩みです。

- 気疲れしやすい
- 幸せな環境なのに、なぜか幸せを感じない
- 不幸ではないが、生きる意味が感じられない
- 未来に明るい展望が抱けず、すべてから逃げたい
- 他人の何気ない言葉に傷ついて、頭から離れない

人生に何らかの生きづらさを感じ、安心して日々を過ごすことができない。このような人々が、世界的に増えつつあるのです。

必要なのは「苦しみ」の根本へのアプローチ

この本では、そんな「苦しみ」の根本にアプローチするため、次のステップを踏みます。

- ① 「苦しい」とはどのような現象なのかを考える
- ② 「苦しみ」の共通項を突き止め、普遍的な対策を立てる

病気の治療と同じで、「そもそも“苦しむ”とは何か？」という

根本がわからない限り、何をしても対症療法にしかありません。

幸いなことに、現在は神経科学や生物学の研究が進んだおかげで、「苦しみ」の根本を掘り下げるアプローチができるようになってきました。なかでも、脳に関する知識の進展は目覚ましく、現代では、不安・怒り・孤独・虚無といった異なる苦しみの感情に、一段上の視点から対策を立てられるようになりました。

さまざまな「苦しみ」の問題を個別に扱うのではなく、まずはすべてに共通するポイントを突き止める。そしてそれをもとに、普遍的な対策を立てる。そうすることで、あなたの精神機能を“**最高の状態**”に導くのが本書の目標です。

この“最高の状態”とは、**あなたが生まれながらに持つ判断力や共感力、好奇心といった能力を存分に発揮できるようになった姿**を指します。

私たちの目を曇らせる不安や思い込みが取りのぞかれることで、意思決定力がアップするとともに、他者を受け入れやすくなります。ネガティブな人は気持ちが安定し、ポジティブな人はさらに幸福度が高まるでしょう。

実は私自身も、人生の辛さに苦しんできた一人です。

子どものころから、対人不安と気の小さが悩みの種でした。仕事で少しミスをすれば体調を崩し、大勢の人と会話をしたあとは気疲れて寝込んでしまう……。

しかし、十数年前からこの本の技術を実践し続けたところ、あるときから仕事や人づきあいのプレッシャーを覚えなくなりまし

た。以前は「失敗をしたらどうすべきか」とばかり考えていましたが、「現状をより良くするにはどうすべきか」という方向へ考え方がシフト。いつも浅い呼吸しかできない感覚だったのが、少しずつ、深く息を吸えるようになりました。

とはいえ、私が持つ根っこの気弱さが変わったわけではありません。いまでも、自分の内側にさまざまな負の感情や思考が現れます。ただ、以前とは「苦しみ」との付き合い方が明らかに変わったのは事実です。

いずれにせよ、この本で紹介する技術の多くは、神経科学や脳科学のデータに基づいており、実践すれば多くの人に恩恵があるでしょう。

特に近年は、不確実性が高まるなか、さまざまな不安要素が社会に溢れています。こうした不安は、若者から高齢者まで、あらゆる世代の人が抱えているものでしょう。

本書は2021年の刊行後、多くの方から反響をいただいた『無(最高の状態)』を加筆・再構成した一冊です。年齢を問わず、一人でも多くの方に手にとっていただけるよう、新たに図を加え、より分かりやすくアップデートしました。

本書を通して、あなたが「苦しみ」の足かせをはずし、本来の能力を存分に発揮することを心から願っています。

はじめに

Introduction

「起こらないこと」を心配して 苦しむ現代人	004
必要なのは「苦しみ」の 根本へのアプローチ	005

序 章 苦

Chapter 0 Suffering

01 人類はみな 「生まれつきネガティブ」	018
02 生後3カ月の乳児もネガティブ	020
03 「ネガティブへの感度」が 生死をわけた原始時代	023
・孤独感	

- ・鬱と不安
- ・完璧主義

04 人間は「苦」から
逃れられないのか?..... 028

第1章 自己

Chapter 1 Self-Concept

01 なぜチンパンジーは
半身不随でも幸福なのか?..... 032

02 あなたのニーズが
満たされない状態..... 035

03 本当の苦しみは“二の矢”が
刺さるかどうかで決まる..... 039

04 “怒り”は6秒しか持続しない..... 043

05 ヒト以外の動物は
明日のことをくよくよ考えない..... 046

06 すべての苦しみは
「自己」の問題に行き着く..... 049

07 ヒトの心など
なくしたほうが良い?..... 053

08 「自己」は生存用の ツールボックス	057
09 自己は消せるのか?	061

第2章 虚構

Chapter 2 The Kingdom of Fiction

01 私たちの自己は 何によってできているのか?	066
02 ヒトの脳は0.1秒で ストーリーを生み出す	070
03 私たちは脳が作った シミュレーション世界を 生きている	073
04 苦しむかどうかは メンタルの強さによらない	076
05 自己は“物語”で構成されている	079
06 「ありのままの自分」 なんていない	084
07 脳は現実よりも “物語”を重んじる	087

08 精神の脆弱性を逆手に取る 092

第3章 結界

Chapter 3 Bai Sema

- 01 エビデンスベースドな
結界を張る 096
- 02 なぜアフリカ人は
幻聴に苦しまないのか? 099
- 03 薬のサイズが大きくなるほど
効き目は強くなる? 102
- 04 脅威は外だけでなく
内からも襲いかかる 105
- 05 セットを整える 108
- 手法1 感情の粒度を上げる
 手法2 内受容感覚トレーニング
- 06 内受容感覚を鍛える 114
- ・心拍数トラッキング
 - ・筋肉感覚トラッキング
 - ・スダルシャンクリヤ

07 セッティングを整える 119

手法1 避難所を作る

- ・セーフプレイスワーク
- ・ソーシャルサポートワーク

① ネットワークリストの作成

② ソーシャルサポート分析

手法2 グラウンディング

- ・自己解説法
- ・54321法
- ・暗算法

08 内面に結界を張る 127

第4章 悪法

Chapter 4 Evil Laws

01 自己について学ぶ 130

02 「不要なルール」を
捏造して苦しむ人間 133

03 苦しみを左右する18の悪法 136

04 悪法スコア・悪法日誌 148

① 悪法スコア

② 悪法日誌

第5章 降伏

Chapter 5 Letting Go

- 01 なぜピダハンは
世界で最も幸福なのか? 162
- 02 苦しみ=痛み×抵抗 164
- 03 抵抗する人と降伏する人の
違いとは? 169
- ① 反芻思考
 - ② 身体イメージ
 - ③ 失敗の記憶
 - ④ 自分の性格
 - ⑤ 自分の感情
- 04 メタファーで抵抗の
メカニズムを理解する 174
- 弾丸のメタファー
 - ビーチボールのメタファー
 - 牧草地のメタファー
 - 庭掃除のメタファー
 - 地図作りのメタファー
- 05 科学者の視点で抵抗を分析する 178
- 06 ワークシートで
降伏のスキルを高める 182

07 「まっすぐな民」と 「ひねくれ頭」	189
08 痛みに降伏する余裕を持つ	192

第6章 無我

Chapter 6 Selflessness

01 「無我」を導く作業	196
02 禅問答はなぜ難しいのか?	198
03 思考を止めれば 「ミー・センター」も止まる	202
04 「観察」には抗鬱剤に匹敵する 効果がある	206
05 苦しみをこじらせる人は、 「自分ごと」で捉える	209
06 「停止」と「観察」の成果を左右する 5大要素	214
① 漸進性	
② 脆弱性	
③ 受容性	
④ 縁起性	

⑤ 超越性

- 07 自己が鎮まったあなたは
ひとつの「場」となる…………… 227
- 08 それでは、いま生きている自分とは
何者か?…………… 230

終章 智慧

The Final Chapter The Wisdom

- 01 無我に至った者が得る
“智慧”の境地…………… 234
- 02 無我によって
どんな人間になるのか?…………… 237
- ① 幸福度の上昇
 - ② 意思決定力の向上
 - ③ 創造性の上昇
 - ④ ヒューマニズムの向上
- 03 無我は欲望を
捨て去ることではない…………… 242
- 04 無我がもたらす
3つの世界観の変化…………… 245

おわりに

Conclusion

精神修養に欠かせない

5つのポイント 250

- ① 自分に適した方法を探す
- ② 「停止」から「観察」の順に進む
- ③ 深刻な問題からはすぐ逃げる
- ④ 幸福にも降伏する
- ⑤ 悟後の修行を続ける

あなたが無くなったのは、

いまに始まったことではない 254

ブックデザイン

金澤浩二