

週刊WEB

# 企業 経営

MAGA  
ZINE

Vol.810 2023.2.14

ネットジャーナル

Weeklyエコノミスト・レター 2023年2月3日号

## 勢いづく金 (gold) 相場、 金価格は史上最高値を突破するか？

経済・金融フラッシュ 2023年2月6日号

## 【東南アジア経済】 ASEANの貿易統計(2月号)

～12月は輸出の減少幅拡大、当面は低迷続くが  
中国の経済正常化で徐々に持ち直しへ

経営TOPICS

統計調査資料

## 景気動向指数

(令和4年12月分速報)

経営情報レポート

## 物価高への対応が重要！ 2023年の日本経済予測

経営データベース

ジャンル:労務管理 > サブジャンル:マインドフルネス

## マインドフルネスによる効能 マインドフルネスな状態

発行:税理士法人 常陽経営

本誌掲載記事の無断転載を禁じます。

# 勢いづく金(gold)相場、 金価格は史上最高値を突破するか？

ニッセイ基礎研究所

## 1 金相場が勢いづいている。

国際的な指標であるNY金先物は昨年秋以降、米物価上昇率の低下を背景に急上昇し、過去最高値（2069.40ドル）が視野に入っている。また、国内金先物もNY金の上昇を受けて過去最高値（8129円）に近い水準で高止まりしている。



(注) 中心限月ベース (資料) Bloomberg

2 NY金先物は今後も上昇基調を継続すると見ている。FRBは春に利上げを停止し、来年年初からは利下げに転じると見込まれるため、米金利が名実ともに低下に転じ、ドル安進行も相まってNY金を押し上げるだろう。

その他要因では、米インフレの鈍化がインフレヘッジ需要の減少を通じて上値を抑えるものの、世界経済の下振れリスクや地政学リスクなどへの警戒から安全資産需要は根強く残り、NY金上昇のサポート要因になる。

時間軸としては、年前半はこれまでの急上昇の反動や、市場が米利下げを前の

めりに織り込んでいることの修正が入りやすいため、上値の重い展開が予想される。しかし、年後半には米利下げが現実味を増してくることで改めて米金利が低下し、NY金の押し上げ圧力が高まる。

過去最高値を突破し、2100ドルに接近する可能性が高いと見ている。

3 一方、国内金先物は、NY金と比べて上値の重い展開が予想される。今後とも円高の進行が国内金の上値を抑えると見込まれるためだ。

今後想定される米利下げの織り込みはNY金の上昇を通じて国内金の押し上げ圧力となるものの、同時に円高を促すため上昇圧力が抑制される。

さらに、今後も日銀の緩和修正観測が円高要因になると見込まれるが、日銀の緩和修正観測がNY金に与える影響は限定的であるため、日銀発の円高圧力は素直に国内金の押し下げ圧力になると考えられる。

国内金先物は既に過去最高値に肉薄しているうえ、NY金の上昇基調は続くと思われるため、年内に過去最高値の更新もあり得る。

ただし、円高の進行が重荷となるため、大幅な上昇は見込みづらい。

【東南アジア経済】

ASEANの貿易統計(2月号)

～12月は輸出の減少幅拡大、当面は低迷続くが  
中国の経済正常化で徐々に持ち直しへ

ニッセイ基礎研究所

2022年12月のASEAN主要6カ国の輸出（ドル建て、通関ベース）は前年同月比8.0%減（前月：同2.5%減）と低下し、2カ月連続の減少となった。

輸出はコロナ禍からの回復や商品市況の高止まりにより好調が続いていたが、昨年後半から欧米を中心とした外部環境の悪化や資源価格の軟化、半導体需要の減少により増勢が急速に弱まり、11月に減少に転じている。先行きは中国経済の正常化や供給制約の緩和により徐々に持ち直していくものの、高インフレと金融引き締めを背景とした世界経済の減速により当面は低迷が続くものとみられる。

が同3.6%減（前月：同0.5%減）、東南アジア向けが同3.9%減（前月：同4.3%増）と低迷した。

ベトナムの12月の輸出額（通関ベース）は前年同月比15.8%減（前月：同8.9%減）の290億ドルと、2カ月連続でマイナスの伸びとなった。

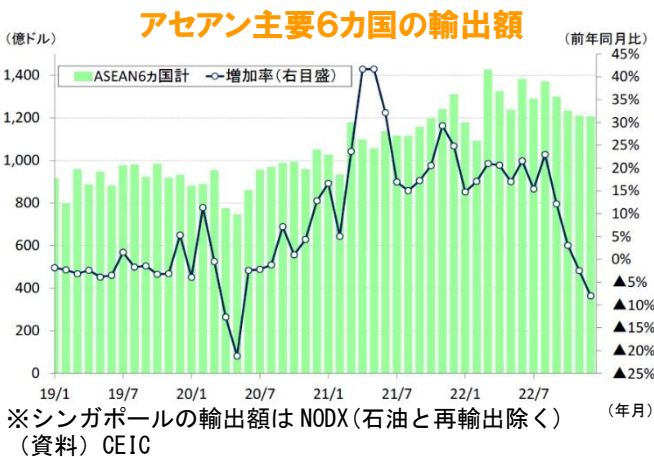
タイの12月の輸出額（通関ベース）は前年同月比14.6%減（前月：同6.0%減）の217億ドルとなり、3カ月連続で減少した。

マレーシアの12月の輸出額（通関ベース、ドル換算）の伸び率は前年同月比1.2%増の299億ドルとなり、前月の同4.2%増から低下した。

インドネシアの12月の輸出額（通関ベース）は前年同月比6.6%増の238億ドルとなり、前月の同5.5%増から上昇した。

シンガポールの12月の輸出額（石油と再輸出除く、通関ベース、ドル換算）は前年同月比19.9%減（前月：同16.5%減）の104億ドルとなり、4カ月連続の減少となった。

フィリピンの12月の輸出額（通関ベース）は前年同月比9.7%減（前月：同13.2%増）の56億ドルとなり、4カ月ぶりに減少した。



ASEAN6カ国の仕向け地別の輸出動向を見ると、12月はゼロコロナ政策解除に伴う感染拡大で経済が混乱した中国向け（同8.7%減）が落ち込み、東アジア向け（中国を含む）が同7.6%減（前月：同0.3%増）と減少に転じた。

また景気が減速している北米向けが同13.0%減（前月：同8.2%減）、EU向け

# 景気動向指数 (令和4年12月分速報)

内閣府 2023年2月7日公表

## 結果の概要

### 1 12月のCI(速報値・平成27(2015)年=100)は、先行指数:97.2、

一致指数:98.9、遅行指数:98.9となった(注)。

先行指数は、前月と比較して0.5ポイント下降し、2か月連続の下降となった。

3か月後方移動平均は0.47ポイント下降し、4か月連続の下降となった。

7か月後方移動平均は0.51ポイント下降し、4か月連続の下降となった。

一致指数は、前月と比較して0.4ポイント下降し、4か月連続の下降となった。

3か月後方移動平均は0.63ポイント下降し、3か月連続の下降となった。

7か月後方移動平均は0.43ポイント上昇し、14か月連続の上昇となった。

遅行指数は、前月と比較して0.9ポイント下降し、5か月ぶりの下降となった。

3か月後方移動平均は0.03ポイント下降し、14か月ぶりの下降となった。

7か月後方移動平均は0.44ポイント上昇し、10か月連続の上昇となった。

(注) 公表日の3営業日前(令和5(2023)年2月2日(木))までに公表された値を用いて算出した。

### 2 一致指数の基調判断

景気動向指数(CI一致指数)は、足踏みを示している。

### 3 景気動向指数(一致指数)個別系列の推移

	単位	2022/9	10	11	12	
C I 一致指数	2015年=100	100.8	99.6	99.3	98.9	
(前月差)	(ポイント)	(▲0.5)	(▲1.2)	(▲0.3)	(▲0.4)	
(3か月後方移動平均(前月差))	(ポイント)	(0.53)	(▲0.06)	(▲0.67)	(▲0.63)	
(7か月後方移動平均(前月差))	(ポイント)	(0.64)	(0.39)	(0.32)	(0.43)	[寄与度]
C1 生産指数(鉱工業)	2015年=100	98.5	95.3	95.5	95.4	[▲0.01]
C2 鉱工業用生産財出荷指数	2015年=100	94.0	94.4	94.1	92.8	[▲0.22]
C3 耐久消費財出荷指数	2015年=100	83.1	81.2	86.8	89.3	[ 0.23]
C4 労働投入量指数(調査産業計)	2020年=100	104.2	102.0	102.4	-	[▲0.01]
C5 投資財出荷指数(除輸送機械)	2015年=100	108.1	104.8	102.0	102.5	[ 0.06]
C6 商業販売額(小売業)(前年同月比)	%	4.8	4.4	2.5	3.8	[ 0.15]
C7 商業販売額(卸売業)(前年同月比)	%	8.5	5.7	4.4	3.1	[▲0.11]
C8 営業利益(全産業)	億円	164,961	-	-	-	[ 0.00]
C9 有効求人倍率(除学卒)	倍	1.34	1.35	1.35	1.35	[ 0.02]
C10 輸出数量指数	2015年=100	99.3	100.2	98.2	93.0	[▲0.50]

※寄与度は、一致指数の前月差に対する個別系列の寄与度を示す。

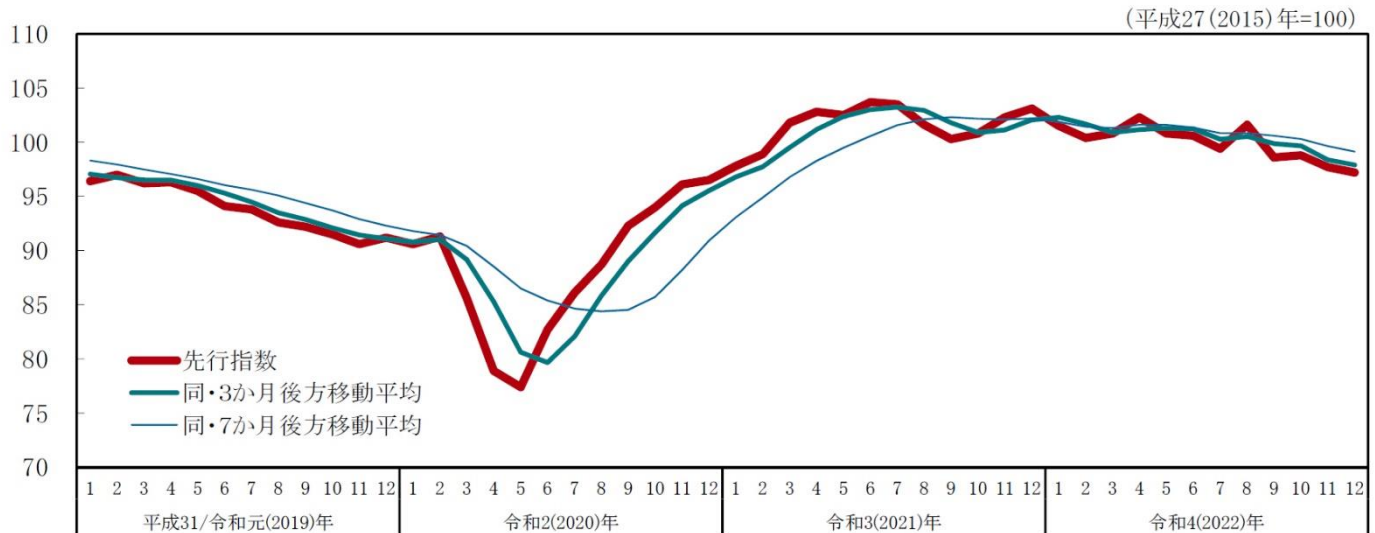
当該系列の寄与度がプラスは     、当該系列の寄与度がマイナスは     

「C4 労働投入量指数(調査産業計)」「C8 営業利益(全産業)」は現時点では算出に含まれていないため、トレンド成分を通じた寄与のみとなる。なお、各個別系列のウェイトは均等である。

## 資料

### 1 CI先行指数の動向

#### 1 先行指数の推移



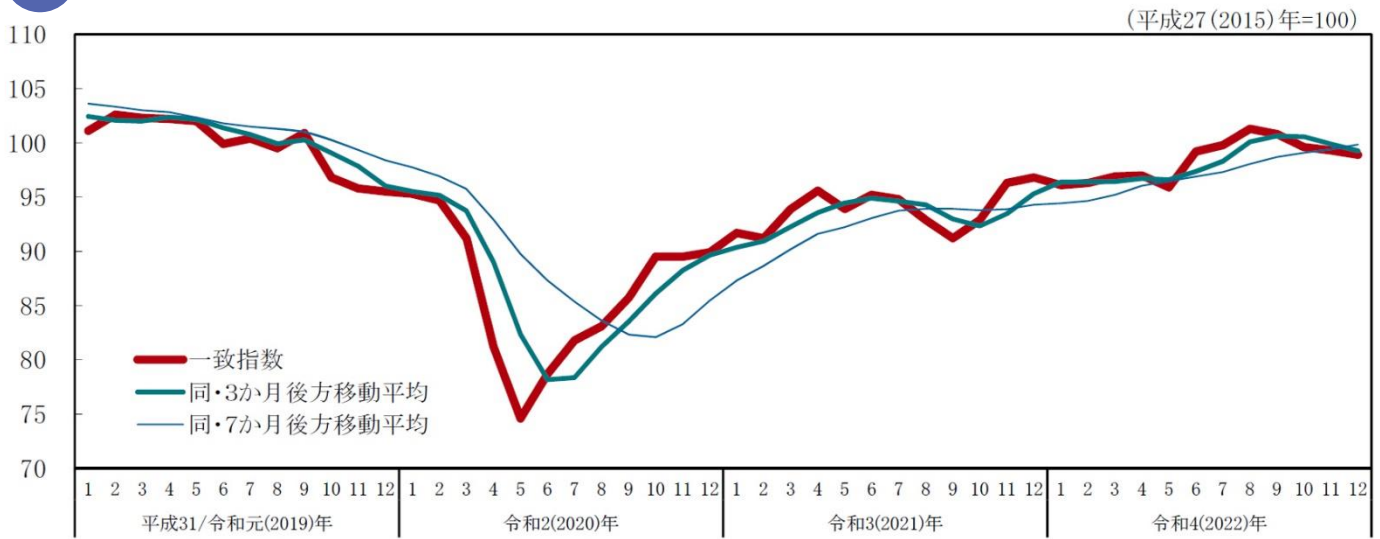
#### 2 先行指数採用系列の寄与度

		令和4(2022)年					
		7月	8月	9月	10月	11月	12月
CI先行指数	前月差(ポイント)	99.4	101.6	98.6	98.8	97.7	97.2
		-1.2	2.2	-3.0	0.2	-1.1	-0.5
L1 最終需要財在庫率指数	前月差	7.2	-6.8	9.8	-13.1	4.6	0.6
	寄与度(逆サイクル)	-0.62	0.67	-0.76	0.68	-0.44	-0.04
L2 鉱工業用生産財在庫率指数	前月差	0.0	-0.8	5.5	-0.2	0.7	2.6
	寄与度(逆サイクル)	0.05	0.17	-0.69	0.09	-0.04	-0.36
L3 新規求人数(除学卒)	前月比伸び率(%)	3.1	-3.3	-0.3	1.4	3.0	-1.5
	寄与度	0.32	-0.41	-0.06	0.14	0.34	-0.23
L4 実質機械受注(製造業)	前月比伸び率(%)	-6.1	9.9	-8.5	-7.0	-9.4	
	寄与度	-0.21	0.29	-0.29	-0.25	-0.33	
L5 新設住宅着工床面積	前月比伸び率(%)	-1.2	5.4	-3.3	0.1	-2.6	-1.2
	寄与度	-0.06	0.33	-0.19	0.02	-0.15	-0.07
L6 消費者態度指数	前月差	-1.9	2.3	-1.7	-0.9	-1.3	1.7
	寄与度	-0.61	0.84	-0.54	-0.28	-0.42	0.74
L7 日経商品指数(42種総合)	前月比伸び率(%)	-1.0	0.3	-0.7	0.6	0.8	-0.3
	寄与度	-0.29	-0.05	-0.23	0.02	0.05	-0.18
L8 マネーストック(M2)(前年同月比)	前月差	0.1	0.0	-0.1	-0.2	0.0	-0.2
	寄与度	0.09	0.01	-0.06	-0.15	0.02	-0.17
L9 東証株価指数	前月比伸び率(%)	0.7	2.9	-2.1	-1.4	3.8	-1.7
	寄与度	0.02	0.14	-0.13	-0.09	0.22	-0.11
L10 投資環境指数(製造業)	前月差	0.17	0.05	0.08			
	寄与度	0.16	0.04	0.07			
L11 中小企業売上げ見通しDI	前月差	-1.4	1.5	-2.7	0.4	-4.9	-0.4
	寄与度	-0.08	0.09	-0.15	0.03	-0.29	-0.03
一致指数トレンド成分	寄与度	0.02	0.02	0.02	-0.00	-0.03	-0.05
3か月後方移動平均	前月差(ポイント)	100.3	100.5	99.9	99.7	98.4	97.9
		-0.96	0.26	-0.66	-0.20	-1.30	-0.47
7か月後方移動平均	前月差(ポイント)	100.8	100.8	100.6	100.3	99.6	99.1
		-0.53	0.01	-0.25	-0.29	-0.66	-0.51

(注) 逆サイクルとは、指数の上昇、下降が景気の動きと反対になることをいう。「L1 最終需要財在庫率指数」及び「L2 鉱工業用生産財在庫率指数」は逆サイクルとなっており、したがって、指数の前月差がプラスになれば、CI先行指数に対する寄与度のマイナス要因となり、逆に前月差がマイナスになれば、プラス要因になる。

## 2 CI一致指数の動向

### 1 一致指数の推移



### 2 一致指数採用系列の寄与度

		令和4(2022)年					
		7月	8月	9月	10月	11月	12月
CI 一致指数	前月差(ポイント)	99.8	101.3	100.8	99.6	99.3	98.9
	前月比伸び率(%)	0.6	1.5	-0.5	-1.2	-0.3	-0.4
C1 生産指数(鉱工業)	前月比伸び率(%)	0.8	3.4	-1.7	-3.2	0.2	-0.1
	寄与度	0.10	0.42	-0.22	-0.43	0.03	-0.01
C2 鉱工業用生産財出荷指数	前月比伸び率(%)	-0.1	0.6	-1.2	0.4	-0.3	-1.4
	寄与度	-0.01	0.08	-0.15	0.06	-0.04	-0.22
C3 耐久消費財出荷指数	前月比伸び率(%)	7.8	0.2	-0.6	-2.3	6.9	2.9
	寄与度	0.45	0.02	-0.03	-0.16	0.42	0.23
C4 労働投入量指数(調査産業計)	前月比伸び率(%)	-3.1	1.6	0.9	-2.1	0.4	
	寄与度	-0.35	0.19	0.10	-0.28	0.05	-0.01
C5 投資財出荷指数(除輸送機械)	前月比伸び率(%)	4.0	3.5	-3.6	-3.1	-2.7	0.5
	寄与度	0.37	0.33	-0.35	-0.32	-0.28	0.06
C6 商業販売額(小売業)(前年同月比)	前月差	0.9	1.7	0.7	-0.4	-1.9	1.3
	寄与度	0.08	0.16	0.07	-0.04	-0.19	0.15
C7 商業販売額(卸売業)(前年同月比)	前月差	-3.0	4.0	-1.3	-2.8	-1.3	-1.3
	寄与度	-0.20	0.27	-0.09	-0.21	-0.10	-0.11
C8 営業利益(全産業)	前月比伸び率(%)	-1.3	-1.3	-1.3			
	寄与度	-0.10	-0.11	-0.11	0.01	0.00	0.00
C9 有効求人倍率(除学卒)	前月差	0.02	0.03	0.02	0.01	0.00	0.00
	寄与度	0.25	0.37	0.25	0.14	0.01	0.02
C10 輸出数量指数	前月比伸び率(%)	0.3	-3.2	0.2	0.9	-2.0	-5.3
	寄与度	0.02	-0.27	0.02	0.09	-0.19	-0.50
3か月後方移動平均	前月差(ポイント)	98.3	100.1	100.6	100.6	99.9	99.3
	前月差(ポイント)	0.93	1.80	0.53	-0.06	-0.67	-0.63
7か月後方移動平均	前月差(ポイント)	97.3	98.1	98.7	99.1	99.4	99.8
	前月差(ポイント)	0.42	0.75	0.64	0.39	0.32	0.43

(注) CIはトレンド(長期的趨勢)と、トレンド周りの変化を合成し作成されるが、トレンドの計算に当たっては、現時点で未発表の系列(前月比伸び率(%))又は前月差が未記入である系列)についても、過去のデータから算出(60か月から欠落月数を引いた後方移動平均)した長期的傾向(トレンド成分)を使用している。そのため、現時点で未発表の系列にもトレンドによる寄与度を表示している。



経営情報  
レポート  
要約版



経 営

物価高への対応が重要！

# 2023年の 日本経済予測

1. 2022年 日本経済の総括
2. 2023年 日本経済の見通し
3. 主要業界別の見通し
4. 日本経済を取り巻く海外経済の動向
5. 2023年に注目したい経済キーワード



## 参考文献

日本経済新聞社 日経ビジネス:『大胆予測 2023』 三井住友信託銀行:『2022・2023年度の日本経済見通し』  
 楽天証券トウシル:『日経平均 2022年予想の振り返りと2023年予想』 三橋貴明:『新世紀のビッグブラザーへ』  
 日本貿易振興機構:『地域・分析レポート』 三菱UFJリサーチ&コンサルティング:『2023年日本はこうなる』  
 日本総合研究所:『欧州経済見通し』 東洋経済 ONLINE:『地経学の時代—地政学と経済の融合』 他

# 1

## 企業経営情報レポート

# 2022年 日本経済の総括

2022年にはウィズコロナの生活様式が定着しつつあり、人々の生活の制限も徐々に緩和されてきましたが、国内外におけるリスクは感染症のみに留まりません。

ロシアによるウクライナ軍事侵攻、台湾や周辺地域を巡る中国の軍事的圧力など、地政学的なリスクが次々と顕在化した年となりました。また、世界的なドル高といった為替の影響により、資源材料費が高騰して物価高になるなど、国内経済への新たな懸念材料も出現しています。

本レポートでは、国内外で様々なリスクが顕在化した2022年の日本経済を総括し、2023年の経済予測と今後の景気の見通しについて解説していきます。

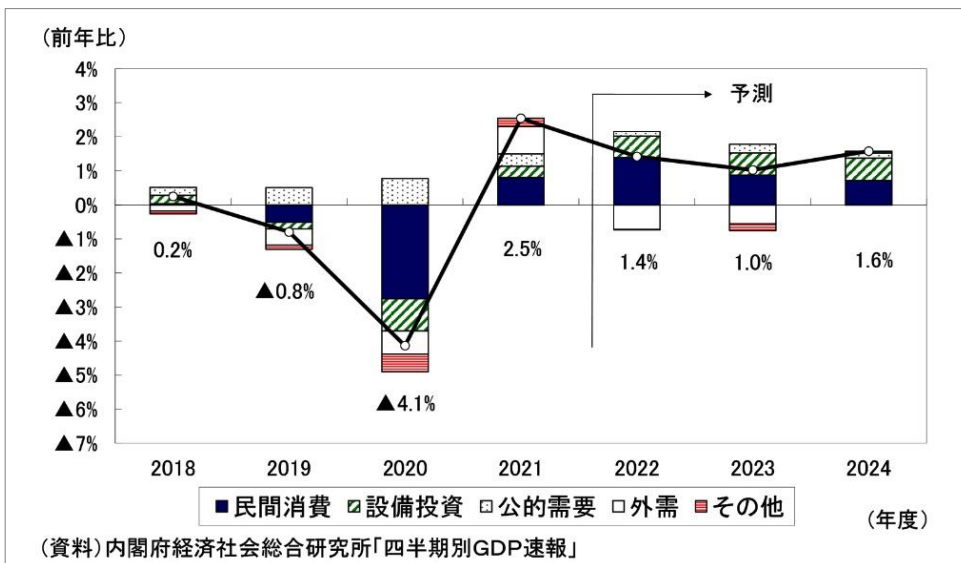
### ■ 2022年の実質GDP

2022年7-9月期の実質GDP（2次速報値）は前期比▲0.2%（年率▲0.8%）と、4四半期ぶりにマイナス成長の結果となりました。

しかし、これは財貨・サービス輸入が海外企業への大口支払などにより大幅に増加したことが要因であり、国内における個人消費・設備投資や輸出も堅調（内需は0.4%と四半期連続のプラス）に推移していたため、日本経済自体は緩やかな回復傾向にあるとの見方が強まりました。

ただし、地政学リスクによるエネルギー供給の抑制や、ドル高による輸入購買力の低下といった要因で物価高騰が起こるなど、個人消費に対する下振れ圧力（2次速報値における民間最終消費支出は1次速報値から下方修正となる0.1%増）の懸念も見受けられます。

### ■ 実質GDP成長率の推移



出典：ニッセイ基礎研究所



## 2

企業経営情報レポート

## 2023年 日本経済の見通し

## ■ 政府発表

2022年12月21日内閣府発表の「月例経済報告」より、「わが国経済の基調判断」の要約です。

## ■ 内閣府月例経済報告の概要

～景気は、新型コロナウイルス感染症の影響による厳しい状況が徐々に緩和される中で、  
このところ持ち直しの動きがみられる～

- 個人消費は、緩やかに持ち直している。
- 設備投資は、持ち直している。
- 輸出は、概ね横ばいとなっている。
- 生産は、持ち直しの動きに足踏みがみられる。
- 企業収入は、一部に弱さがみられるものの、総じてみれば改善している。
- 企業の業況判断は、持ち直しの動きがみられる。
- 雇用情勢は、持ち直している。

出典：内閣府 月例経済報告（2022年12月21日発表）

同報告において、先行きについてはウィズコロナ下における各種政策効果によって、景気を持ち直していくことが期待されています。ただし、金利引き上げなど世界的な金融引き締めによる海外景気の停滞に伴い、わが国の景気が下振れするリスクに十分注意する必要があるとしています。また、金融資本市場の変動などの影響や中国のゼロコロナ政策転換による感染動向を注視する必要があると示されています。

## ■ 政府施策の基本的態度

同じく2022年12月21日内閣府発表の「月例経済報告」において、今後の政府経済政策の基本的態度として次のとおり記載されています。

## ■ 総括

経済財政運営に当たっては、国民の命と暮らしを守るため、感染拡大防止と社会経済活動の両立を図っていく。足元の物価高などの難局を乗り越え、日本経済を持続的な成長経路に乗せるための総合経済対策に取り組む。

# 3 企業経営情報レポート 主要業界別の見通し

第1章、2章ではマクロ視点で日本経済を見てきましたが、本章では下記の主要産業別に、2023年の先行きについて見ていきます。

- 自動車・自動車部品
- 家電
- コンビニエンスストア・スーパーマーケット
- エネルギー
- 住宅・不動産
- 建設
- 外食
- 通信
- ホテル・旅行

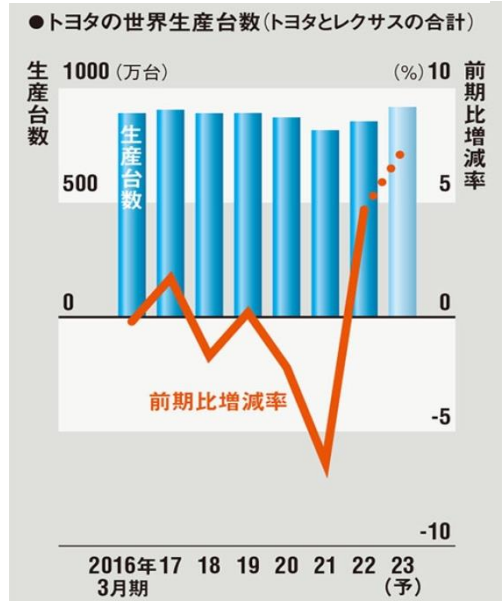
## ■ 自動車・自動車部品

自動車業界は、円安の恩恵で輸出需要は堅調であるものの、前年から続く半導体不足の収束時期が定まらない、生産ラインの増設といった設備投資の効果がすぐには表れないこともあり、簡単には増産ができない状況が続くと予想されます。実際、2022年の国内新車販売台数は前年比▲5.6%と、45年ぶりの低水準という結果となりました。また、欧米の景気後退懸念や輸出を後押ししている円安が収束し始めることで、需要そのものが縮小するリスクも考えられます。

2023年も引き続き電気自動車（EV）にシフトする流れは変わらず、テスラをはじめとした米国・中国メーカーが市場を席巻しています。

国内では、ホンダがソニーグループと共同出資で新たにEV事業会社を立ち上げるなど、異業種との連携により次世代のEV車を生み出す動きが始まっています。とはいえ、米・中の牙城に割って入るのはまだ先の話といえます。

### ■トヨタ自動車の世界生産台数



出展：日経ビジネス「大胆予測 2023」

## ■ 家電

円安による部材コストの高騰が商品に転嫁され、平均単価の上昇が進んでいます。特に白物家電においては、共働き世代の増加に伴い、家事の負担軽減につながる大型・高機能製品の売れ行きが好調であるため、出荷額はプラスで推移しています。とはいえ、白物家電自体は成熟期を迎えており、買い替えのサイクルがひと段落した後は大幅な伸びが期待できません。

そのため各メーカーでは、従来の白物家電に新たな付加価値をつけた製品の開発に力を入れています。具体例としては、搭載されたカメラが撮影した映像をアプリで確認して在庫の管理を行える、IoT機能付きの冷蔵庫などが挙げられます。

# 4

## 企業経営情報レポート

# 日本経済を取り巻く海外経済の動向

### ■ 米国経済

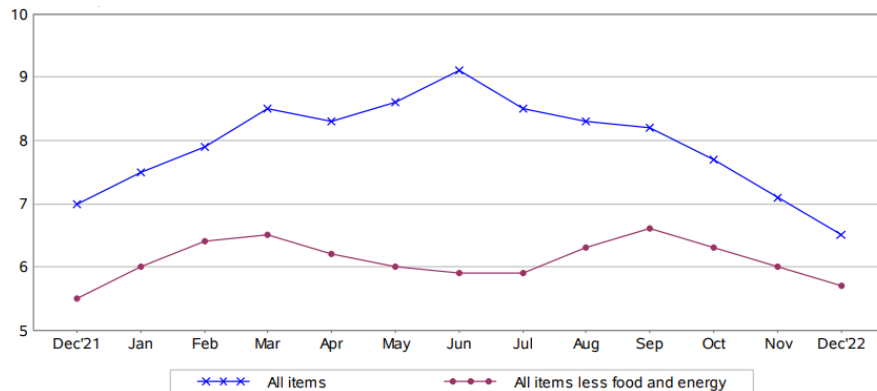
#### (1) GDP 成長率

2022年の米国経済は、2021年に大規模な財政出動に端を発するインフレが、エネルギー価格の高騰や労働需給のひっ迫といった要因により長期化し、後半はその沈静化を目指す動きが強まるという状況でした。2021年には需要を刺激する財政政策により、実質GDPは5.7%の成長となり、雇用逼迫で賃金の上昇圧力が強まったこともあって、更に成長を押し上げる形となりました。

一方で、ウクライナ侵攻によるエネルギー価格の上昇や、半導体不足といった原材料費の高騰という供給側の要因にもとづくインフレが重なったことで、FRBは2022年3月から政策金利の引き上げに踏み切りました。利上げの影響や労働需給ギャップが解消に向かったことを受け、2022年後半からは消費者物価指数(CPI)も、食料やエネルギーといった変動の激しい品目を除いたコアCPIについても下降しています。

#### ■ CPI・コアCPIの推移

出典：米国労働省



#### (2) 住宅投資の大幅な減速

米国では2020年～2021年初頭にかけて、超低金利政策によって住宅ローン金利が抑えられていたこともあり、郊外に新築住宅を建築する需要が高まっていました。そのため木材の供給が追い付かず、世界的に価格が高騰する現象(通称ウッドショック)が起きました。しかし、米国における新築住宅建築ブームは、こうした資材価格の上昇に加え、FRBが政策金利を大幅に引き上げたことによる住宅ローンの金利上昇を受け、徐々に下火となりました。

実際に住宅ローン金利は2022年初頭で3.3%となっていました。10月下旬～11月上旬にかけて7.1%台をつけた後、足元でも6%台半ばと大幅に上昇しています。

ジャンル: 労務管理 > サブジャンル: マインドフルネス

# マインドフルネスによる効能

## マインドフルネスによる効能はどのようなものですか。

個人の心身両面から健康をコントロールすることに主眼をおき、日常生活の多様な場面でその効果を発揮することができると考えられています。

### ■マインドフルネスという方法論が確立してきた経緯

「マインドフルネス」という言葉自体は状態を指す言葉とされ、20世紀終盤にマサチューセッツ大学のジョン・カバットジン氏が認知療法に瞑想を組み入れた「マインドフルネスストレス低減法」を始めたことにより、米国で定着し始めたと言われています。

本格的にポピュラーになったのは、2007年にグーグルが「マインドフルネス」に基づいたリーダーシップ研修プログラム「サーチ・インサイド・ユアセルフ」を導入し注目を浴びたことによります。

その後、アップルやジェネラル・エレクトロニック、スターバックス、ゴールドマン・サックスといった、世界規模の大企業でビジネスの活性化や社員の健康維持などで取り入れられるようになりました。日本でも2010年頃からワークショップが行われたりするなど、ブームになり、2013年には「日本マインドフルネス学会」が設立されました。

### ■マインドフルネスによる効能

これまでの多くの研究から、マインドフルネスな状態のトレーニングやその方法論に基づく治療方法が、抑うつ状態の軽減に効果的であることが臨床的に示されてきましたが、そのメカニズムはまだ明らかになっていません。

しかし、それらの研究から派生した様々なトレーニング方法から、個人の心身両面から健康をコントロールすることに主眼をおき、日常生活の多様な場面でその効果を発揮することができると考えられています。

これをビジネスシーンにも応用することで、職場における社員一人ひとりの自己管理に役立て、ひいては組織全体の活性化に良い影響を及ぼすことができると考えられます。

#### 【マインドフルネス】に基づくトレーニングの効能

- ① 脳の状態を整え、注意力を高める
- ② 怒りを鎮め、ネガティブな感情を抑える
- ③ 身体の痛みを和らげる
- ④ 他人への共感力を高める
- ⑤ 他人を慈しみ、思いやる

ジャンル: 労務管理 > サブジャンル: マインドフルネス

# マインドフルネスな状態

マインドフルネスな状態となる考え方を教えてください。

## ■マインドフルな思考法

マインドフルな思考法は、概ね次のような3段階のステップに分解することができます。この中で特に重要なのは最初のステップにおける「気づき」です。

### 【マインドフルな思考法 3つのステップ】

ステップ	具体的な考え方
①自動思考に気づく	過去の失敗などに起因する「決めつけ」や自分の「考え方の癖」に気づく
②雑念を手放す	自動思考によってもたらされる苛立ちや焦り、不安などを一旦すべて頭の中から取り除く（追い払う）
③今、この瞬間に集中する	目の前に起きている事象に対し、思い込みなどを排し、客観的に因果関係をとらえるよう観察する

重要なのは、まず自身に対し客観的に目を向けて、現状を受け入れることです。自分が今、「怒っている」とか「焦っている」といった状態であることを冷静に認知することができれば、他者を批判したり、逃避したりせず、自己を脅かしている要因に対し客観的に向き合い、それを取り除く合理的な解決策を見出すことができるようになります。自動思考に陥ると、特にネガティブなものは「認知の歪み」と呼ばれており、代表的な分類を次の表に示します。

### 【認知の歪み 代表的な10パターン】

名称	内容
①全か無かの思考	物事を100点か0点かでしか判断しないこと
②行き過ぎた一般化	経験や根拠が不十分なまま早まった一般論化をすること
③心のフィルター	全体の中で悪いことにはばかりに目が行って、良い部分が除外されること
④マイナス思考	良いことがあっても無視したり、悪いことにすり替えてしまうこと
⑤論理の飛躍	物事が悪い結果になると（飛躍して）予測すること
⑥拡大解釈、過小解釈	失敗や脅威は過大に受け取り、一方で成功やチャンスは過小にとらえること
⑦感情による決めつけ	単なる感情のみを根拠として自分の考えが正しいと結論を下すこと
⑧～すべき思考	個別の事例や事情に関係なく、道徳的に「～すべき」を期待すること
⑨レッテル貼り	偶発性・外因性の出来事にもかかわらず、誤った認識で誤った人物像を創作してしまうこと
⑩誤った自己責任化	自分がコントロールできないような結果が起きたとき、自己の個人的責任として帰属させること

こうした分類は、心の治療法である認知療法（認知行動療法）に役立てられています。マインドフルな思考法においても、上記のようなこだわった考え方を軟化させていくことが重要です。