

特集

日本における“マインドフルネス”の展望

関西学院大学人間福祉学部 池埜 聡

背景と目的

この10年、マインドフルネスは、人々の苦悩を癒す具体的な方法として、欧米社会に「衝撃」とも評されるインパクトをもって迎えられた。マインドフルネスは、パリー語のサティ Sati の英訳であり、「心にとどめておくこと」「気づき」と訳される。サティを深める瞑想法は、主に東南アジアやスリランカ地域に根ざすテーラワダ仏教に由来する。アメリカを中心に、1980年代から90年代にかけて、その瞑想法は一般市民にも実践できるように改訂されていった。そして、マインドフルネスストレス低減法 (MBSR)、マインドフルネス認知療法 (MBCT)、あるいはアクセプタンス・コミットメント・セラピー (ACT) としてモデル化が進み、ストレス・マネジメントや疼痛コントロールなどへの効果が実証されるなか、マインドフルネスは急速に社会の注目を得るに至った。

アメリカの主要情報誌“TIME”は、2014年2月、「マインドフルネスによる革命“Mindful Revolution”」と題した特集を組み、代替医療としてのマインドフルネスに投じる国民支出が年間40億ドル(約4,000億円)に達するというアメリカ国立衛生研究所(NIH)の報告、そしてマインドフルネス研究への国家予算増大を求める Tim Ryan 下院議員の声明を紹介した。

IT業界のリーディング・カンパニー、グーグル

(Google) は、マインドフルネスの世界的牽引者、Thich Nhat Hanh 氏を本拠地シリコンバレーに招聘し、マインドフルネスを社員の健康教育に取り入れている。第12代世界銀行頭取の Jim Yong Kim 氏は、マインドフルネス・プラクティスを自己啓発とストレス低減のために、主要企業の CEO に推奨する。イギリスでは、1,000ヶ所以上のところでマインドフルネス・プログラムが市民に提供され、「ヘッドスペース瞑想アプリ (Headspace Meditation Application)」のダウンロード数は、国内で532,000に及ぶという (The Guardian website より)。

そして今、マインドフルネスの潮流は、大きなうねりとなって日本に到達している。2013年12月には「日本マインドフルネス学会」が発足。マインドフルネス関連の実証研究もこの2年で倍増した。大型書店では、「マインドフルネス・コーナー」の掲示が目にとまる。ビジネス界では、ストレス低減のみならず、リーダーシップの涵養にマインドフルネスを応用する動きが活発化している。過去2年、日本心理学会、日本統合医療学会、日本学生相談学会、日本エイズ学会、日本医療社会福祉学会など各種学会で、マインドフルネスに関連するシンポジウムやワークショップが次々と開催された。

学術誌も例外ではない。『精神医学』(2013年、第54巻4号)、『精神看護』(2013年、第16巻5

号), そして『臨床心理学』(2012年, 第13巻2号)といった医療・心理系専門誌がマインドフルネスをテーマに特集を組んだ。これらは、「マインドフルネスとは何か」という基本的な問いに答えながら, 主に第三世代と称される新しい認知行動療法の紹介と, マインドフルネスの役割について議論している。

今回, 人間福祉学研究第7巻第1号の特集では, マインドフルネスの新潮流を踏まえ, 日本におけるマインドフルネスの行方を模索し, 今後の展望を明らかにすることを目的として企画された。マインドフルネスとは, 瞑想法のみを意味するのではない。今, この瞬間のあらゆる移ろいを感じ, 万物との共生感に気づきながら, ウェルビーイングを耕す心の状態であり, 生き方をも包含する。仏教や禅に由来する, 「今・この時」の経験を大切に耕し, 自然との融和に感謝と畏怖の念を抱く日本の文化的背景には, 豊潤なマインドフルネスの土壌が備わっている。欧米マインドフルネス・ムーブメントの伝来は, 「逆輸入」の様相が多分に含まれている。

マインドフルネスを語ることは, 日本固有の癒しとウェルビーイングの意味の再認識につながるのではないか。マインドフルネスをストレス低減やうつ再発予防のための新メソッドとしてのみ, とらえるのではなく, 人々の生き方, そしてウェルビーイングに直結する深遠さに目を向け, 日本からマインドフルネスのあり方を再発信することができるのではないか。このような問題意識に基づき, 欧米発のマインドフルネスを日本の文脈からとらえ, 日本における医療, 臨床心理, そして社会福祉領域, そしてさらに広い分野でのマインドフルネス導入の可能性を探る機会になれば, との思いが本特集に込められている。

執筆者の紹介

今回, 日本の諸分野におけるマインドフルネス

の牽引者から原稿を賜った。特集の目的を深く理解して下さり, それぞれの立場からマインドフルネスを正視し, そのウイングを拡張させ, 今後のあり方について論じていただいた。ご多忙のなか, 貴重な発信を賜り, 4人の執筆者それぞれに深く感謝の意を表したい。

以下, 論文の掲載順に執筆者の経歴を簡単に紹介する。

藤田一照氏は, 東京大学卒業後, 同大学大学院教育研究科教育心理学専攻博士課程3年目に中途退学され, 兵庫県但馬地方にある安泰寺にて禅修行に入り, 得度, 僧侶となられた。1987年から18年間, マサチューセッツ州西部にあるヴァレー禅堂を中心に大学や瞑想センターなどで広く禅や仏教の講義を行われてきた。Thich Nhat Hanh氏とも親交があり, 1995年の阪神・淡路大震災, 地下鉄サリン事件後の来日の際には, 通訳も兼ねてHanh氏に寄り添われている。現在, 曹洞宗国際センター所長, 日本マインドフルネス学会理事として日米を往復されながら, 多忙な日々を送っておられる。

藤田氏は, 日本人僧侶として, 長年アメリカにおけるマインドフルネス・ムーブメントを真近に感じ取られてきた。そして, 今, 日本の仏教のあり方を見直し, 本当の癒しと救いの実践を可能にする仏教の再構築を目指そうとされている。主著として『現代坐禅講義: 只管打坐への道』(佼成出版社), 『アップデートする仏教』(幻冬舎新書: 山下良道氏との共著)などを発信されている。

今回, 「『日本のマインドフルネス』へ向かって」と題し, 日米におけるマインドフルネス動向への客観的な評価とメソッドを超えたマインドフルネスの深遠さ, そして今後の行方について論考を頂戴した。

井上ウィマラ氏は, 京都大学文学部哲学科宗教哲学専攻を中退され, 京都府の曹洞宗宝泉寺に出家された。その後, バゴダビルマ僧院, ビルマのチャミ瞑想センターなどでヴィパサナー瞑想を経

験され、タイ、スリランカなどの仏教コミュニティを巡視された。1993年からカナダ・トロントの寺院や瞑想センターにて瞑想指導、1997年にはアメリカ・マサチューセッツ州バリー仏教研究員研究僧になられ、その後還俗された。井上氏の眼差しは、仏教の枠組みを越え、マインドフルネスの根源にある癒しや幸福の意味の読み解きを人々と分かち合おうとされる意志に満たされている。現在、高野山大学教授として教鞭をとりながら、日本マインドフルネス学会理事としても活動されている。

井上氏は、マインドフルネスの原点ともいえるテーラワダ仏教のパーリ経典を研究され、長年にわたってヴィパッサナー瞑想の実践、そして指導に従事されてきた。『呼吸による気づきの教え：パーリ原典 [アーナーパーナサティ・スッタ] 詳解』（佼成出版）、井上氏訳『呼吸による癒し：実践ヴィパッサナー瞑想』（春秋社）（Larry Rosenberg 著 “Breath by breath: The liberating practice of insight meditation”）などヴィパッサナー瞑想に関する示唆を著されている。

特集では、『マインドフルネスとスピリチュアリティ』と題し、マインドフルネス瞑想の源流といえるテーラワダ仏教経典のサティパッターナ・スッタを踏まえ、マインドフルネスの耕しがスピリチュアリティの視座を育て、癒しをもたらす構造を読み解いていただいた。

越川房子氏は、早稲田大学を卒業後、同大学文学研究科心理学専攻博士課程を修了された。現在、早稲田大学文学学術院長、日本マインドフルネス学会理事長を務められている。心理臨床、なかでも認知療法を専門とされ、日本におけるマインドフルネス認知療法（MBCT）の実践及び研究の第一人者である。越川氏は、マインドフルネスの概念が日本に紹介される以前から、仏教の「無我」における心理構造に着目され、あるがままの事象や自己へのとらえ方がもたらす心理的作用について研究を深めてこられた。2006年のオック

スフォード大学での在外研究においては、John Teasdale 氏（ケンブリッジ大学の認知・脳科学ユニット上級研究員）や Zindel Segal 氏（トロント大学）と並んで MBCT をリードする Mark Williams 氏と出会われ、MBCT の日本導入に積極的な役割を果たされるようになった。日本マインドフルネス学会創設及び運営に尽力される一方、医療及び心理臨床領域における研修や更生保護プログラムなどを通じて、マインドフルネスの普及に力を注がれている。

越川氏の著作として、“Horizons in Buddhist Psychology-Practice, Research & Theory”（共編著・Taos Institute Publication）、『性格心理学ハンドブック』（共編著・福村出版）、『子どものストレス対処法：不安の強い子の治療マニュアル』（共訳・岩崎学術出版社）、『マインドフルネス認知療法』（監訳・北大路書房）、『うつのためのマインドフルネス実践』（訳・星和書店）、『ココロが軽くなるエクササイズ』（監修・東京書籍）などが挙げられ、マインドフルネスに関係する研究論文も多数発表されている。

特集では、『日本の心理臨床におけるマインドフルネス：これまで、そしてこれから』と題する論文を賜った。日本において、マインドフルネス瞑想への関心が高まってきた経緯を踏まえて、日本のマインドフルネス研究を概観し、心理臨床領域でのマインドフルネス研究及び実践の今後の展開や、心理臨床以外の領域への展開について論じていただいた。

林紀行氏は、大阪大学医学部医学科を卒業後、臨床医として勤務され、同大学大学院医学系研究科にて博士課程を修了された。現在、同研究科生体機能補完医学寄附講座助教として心身医学の臨床及び研究に従事するかたわら、日本統合医療学会代議員、エビデンスに基づく統合医療（eBIM）研究会評議員として一般医療と補完代替医療をチーム医療として活用することを目指されている。

林氏は、大阪大学医学部附属病院にて鍼灸やアロマ・トリートメント、ヨガ療法などの補完代替医療と精神療法など一般医療を用いたトラウマ・ケアの臨床試験をコーディネートしている。林氏は、認知行動療法や森田療法への関心をベースに、2005年4月25日に発生したJR福知山線脱線事故被害者のケアとしてマインドフルネスに基づく介入を試み、心身医学の見地からマインドフルネスの効果を追求されている。ケアをする側がマインドフルであることが重要との思いを強く持たれ、Facebook上で「マインドフルネス医療従事者研究会」を立ち上げられ、情報交換やマインドフルな繋がり構築を目指されている。

林氏は、『マインドフルネスとエビデンス』と題した論文を寄稿くださった。医療分野におけるマインドフルネスの効果——うつ再発、心身症、そして乳がんなどの治療に関する主要なメタ分析論文の詳細なレビューから、マインドフルネスの重要性をエビデンスの切り口から提言していただいた。

特集にあたって

日本の社会福祉、ソーシャルワーク領域からのマインドフルネスに関連する研究は皆無である状況を踏まえ、私の拙著『マインドフルネスとソーシャルワーク：日本における社会福祉実践へのマインドフルネス導入の課題』も掲載させていただいた。アメリカ、イギリス、カナダのソーシャルワーク分野におけるマインドフルネス研究の系統的レビューから、日本のソーシャルワーク分野におけるマインドフルネス導入の課題を探った。

私のマインドフルネスとの邂逅は、2011年3月11日に遡る。その日、私は、ボストンのTrauma Center JRIにてトラウマ臨床のトレーニングを受けていた。東日本大震災発生から3ヶ月後、Trauma Centerのメディカル・ディレクター、Bessel van der Kolk氏の来日をコーディネート

する機会を得て、1週間、被災地訪問を含め、時を共にする機会に恵まれた。彼は、宮本武蔵の巖流島決闘場面の映像を見せながら、「これが究極のトラウマ・ケアだ」と言い切った。van der Kolk氏は、マインドフルネスを言葉でしか知らなかった私に微笑みかけ、「日本人なのに……」とつぶやかれたことを今でも覚えている。

翌年、客員研究員として、かつて90年代、大学院生として在籍していたカリフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA)に戻る機会を得た。マインドフルネスを含む最新のトラウマ臨床を学ぼうという意気込みは、渡米直後から驚きが変わった。医学部の脳神経科学科にMindful Awareness Research Center (MARC) が設立されており(2006年開設)、マインドフルネス ADHD 臨床研究所及びマインドフルネス免疫学研究所などブランチを広げながら、十数種類のプラクティス・コースのみならず、学部と大学院合併のマインドフルネスの授業まで開講されていた。UCLA カウンセリングセンターでは、数々のマインドフルネス・コースが学生、院生に提供され、マインドフルネスはストレス低減プログラムとして、もはや当たり前のように定着していた。苦学生のようなことをしていた90年代のキャンパスには、まるでなかったものばかりである。

MARCに入り浸るだけではなく、数々の著書を通じてマインドフルネスの理論と臨床方法を発信しているDaniel Siegel氏(UCLA医学部)の講座にも参加することができ、1年間どっぷりマインドフルネスの耕しと臨床研修に明け暮れた(古巣、ソーシャルワーク学科にはほとんど顔を出さず……)。

かつて、阪神・淡路大震災のトラウマと将来への不安を抱えながら学んだキャンパスにおいて、ソーシャルワーカー、医師、心理臨床家とともに瞑想している自分の姿。マインドフルネスの耕しは、「我」に固執した生き方への気づきと、薄紙をはがすような「シンキング・マインド」の“手放

し”の実感を今も与えてくれている。

アメリカでのマインドフルネスとの出会いは、帰国後、多くのマインドフルなつながりを与えてくれた。なかでも、今回原稿を賜った4人の方々とは、研修やシンポジウム等でご一緒させていただき、忘れ得ぬ出会いとなった。それぞれ、マインドフルネスへの深遠な理解と日本におけるマイ

ンドフルネスの展望をお持ちであること、それは発信の内容だけではなく、全身から放たれる波長から感受した。4人の執筆者に再度、深くお礼を申し上げたい。そして、本特集が、日本におけるマインドフルネスの「今」と「これから」を考える一助になることを心から期待したい。