

マインドフルネス

マインドフルネスとは

最近、マインドフルネスという言葉があちこちで聞かれるようになってきました。医療、教育、福祉、ビジネス、スポーツなど、実際様々な分野で活用が広がっています。ブームのきっかけとなったのは、誰もがお世話になっているGoogleの、アメリカ本社が社員の幸福のためにマインドフルネスを導入したことです。最近では、テニスのジョコビッチ選手や錦織選手も行っていると言います。本セクションでは、中学生が気軽にマインドフルネスを実践できるよう、マインドフルネスの簡単な紹介と、実践法の例として呼吸の瞑想を紹介しています。

マインドフルネスの最も一般的な定義は、「今ここでの経験に、評価や判断を交えず、意図的に注意を向けることで得られる気づき」というものです（Kabat-Zinn, 2013）。そもそも、古いインドの言葉であるパーリ語のsati（サティ）を英訳する際にマインドフルネスという単語が充てられました。satiとは、まさに今ここでの経験に対する気づきを意味します。本セクションでは、「左足の裏」を例に挙げていますが、べつにどんな場所でも構いません。「今自分の耳にはどんな音が届いているだろうか？」でも構いません。とにかく、今この瞬間に自分が感じていることに目を向けて、「～と感じてるな」と認識することをマインドフルネスと言います。今この瞬間感じていることに気づくことは、とても簡単なことです。でも、そういう気づきを1,000回繰り返せ、といわれたら、それは結構大変な作業です。マインドフルネストレーニング(=マインドフルネス瞑想)では、そうした気づきを繰り返せる力を高めていく、というのが一つの目標になります。そのため、1回できたら終わりではなく、「継続が命」となるのです。

マインドフルネスは「怪しい」という誤解

瞑想をする、というとどうしても「宗教くさい」「怪しい」というイメージを持たれるかも知れません。最初に、その誤解を解いておく必要があります。

マインドフルネス瞑想は、現在脳科学の分野で大変研究が進んでおり、前頭葉や側頭葉の人の「判断」や「感情調整」に関わる部位の活動を活性化することが明らかとなっています。また、瞑想を長く続けることで、一度薄くなった脳部位が厚みを取り戻すことも示されています（例えば、Davidson et al., 2002）。マインドフルネスの効果は、医学、神経科学、心理学、社会学など、多様な研究領域で明らかとなっています。

また、マインドフルネス瞑想は、確かに仏教の開祖である「ゴータマ・シッダッタ」という人が考案しました。しかし、この人は神様ではなくれっきとした人間であり、この人が到達したと言われる「悟り」とは、「苦しみ」がなくなるのではなく、「苦しみはなくなるけれど、それ

はしょうがないよね」と腹の底から思えるようになることを意味します。つまり、執着を手放せるようになることが悟りであり、そのための訓練方法が、マインドフルネス瞑想なのです。

ちなみに、ゴータマ仏陀自身も、36歳で悟って、80歳で死ぬまでずっと実践を続けました。しかし、ゴータマ仏陀が亡くなって100年もたつと、実践をすることよりも、仏陀の語ったこと（教義）に関心が集まり、弟子達は仏陀の教えを頭で理解しようとします。そうした中で解釈論がたくさん生まれ、どちらが正しいとケンカになり、身方を集める中で「こっちを信じると御利益があるよ」と信仰と結びつき始め、やがて仏教は宗教となっていきます。

しかし、今マインドフルネス瞑想が参考にしているのは、宗教となってからの仏教の教えではなく、苦を乗り越えるためにゴータマ仏陀が考案した「訓練方法」であり、しかも科学的に効果が検証されている部分について取り上げ、現代風にアレンジされています。従って、宗教性とは無縁なのです。

人が悩むときのメカニズム

人は、失敗したとき、人と比べて劣っているとき、嫌いなものが目の前にあるとき等、嫌悪的な場面ではネガティブな気持ちが生じます。好きな人といるとき、欲しいものが手に入ったとき等はポジティブな気持ちが生まれます。でも、それらは一端手に入ると「もっともっと」という気持ちが生まれ、せっかく彼氏が出来ても、今度はその人と一緒にいられない時間やLINEの返事がもらえない時にもネガティブな気持ちが生まれます。

ここから分かるのは、人は、常に「理想の状態と現実を比べる」クセがあり、その差にわざわざ目を向けて、ネガティブな気持ちになると言うことです。成功するはずだった自分と、現実にしていない自分を比べているから、失敗したときに落ち込みます。彼氏がほしいという理想に向かって近づきつつあるときには「嬉しい」かも知れませんが、理想と現実が一致すると、今度は「彼とずっと一緒にいる」理想を作り出し、「彼氏がいる」事実は変わらないのに、「一緒にいない」現実と理想を比較して嫌な気持ちになります。さらに人は、そうした気持ちに「執着」するクセを持っています。ありもしない彼の浮気を妄想し、次彼に会ったらどんな文句を言ってやろうと考え続けたりします。そうした「クセ」を持っているのは自分だけではありません。全ての人間が、そうしたころの「クセ」を持っているのです。そして、そうしたクセは生き物の進化の過程で身につけたものであり、簡単になくすことは出来ません。しかし、そのクセが行き過ぎると、うつや不安に苛まれ、精神疾患や自殺などにも発展する恐れもあります。どうしたらよいのでしょうか。

どうしたらよいか・・・

そのために、マインドフルネス瞑想が役に立ちます。

マインドフルネス瞑想は、先ほども述べたように、今ここの自分自身に対する「気づき」を意味します。先ほどは身体感覚に意識を向けてみましたが、感情や思考にも目を向けて、気づくことができます。例えば、最初は友人から「Aさんがあなたのこと何か言っていたみたいよ」と軽く聞かされたただけだったとしても、「なぜAが?」「なんて言ってたの? きっと～と言ってたに違いない」「Aがいうということは、みんなが私の悪口を言っているに違いない」と思考がエスカレートしていきます。悪いイメージ、記憶、思考などの薪を火にくべて大きくするクセ（執着）は自動的に生じます。このクセが、自分の中で動き始めていることに気づけると、どんなことが起こるでしょう。「あ、また私のクセが出てる」「またいつものパターンにはまろうとしている」というように、距離を置いて自分に気づくことを、「メタ認知的気づき」と言います。こうした視点から気づけることで、こころのクセにストップをかけることが出来るのです。

マインドフルネス瞑想

マインドフルネス瞑想では、「今ここ」の経験（音、身体感覚、呼吸など）を注意の置き所とします。しかし、そこから逸れないことではなく、そこから心が逸れることに「気づく」ことが訓練の主眼です。例えば、呼吸に注意を向けていても、全然関係のない過去の友人との諍いが不意に思い出されて嫌な気持ちになったり、「この後何しよう」といった考えが勝手に生じ、いつしかその考えに没頭していたりします。そうした心の動きに気づきます。もし気づけたなら、それが悪い等と自己を叱咤する必要はなく、逸れることは心の活動として自然なことであり、自然に受け止め、むしろ自責的な気持ちが生じたこと自体にも気づきつつ、ただ優しく注意を呼吸に戻します。このようなことを繰り返すことで、自己の内面で「自動的に」起こっている反応や、「自動的に」生じる心の連鎖に気づく力が高まっていくのです。さらに、どんな状況でも意図的に注意を「戻す」力が涵養されてきます。こうして「(メタ認知的) 気づき」と「戻し」の力を高めることで自己の観察を深めるうちに、「思考や感情は事実ではなく、こころに生じては消える反応の一つに過ぎない」といった「脱中心化」した視点から捉えられるようになります。この脱中心化した視点の獲得が、マインドフルネス瞑想の効果の中核とされています (Teasdale et al., 2002)。

行うときの注意点

- 集中して、「無」になることが目的ではありません。普通の状態で、食べることや呼吸など、その瞑想の「注意の置き所」に興味を持てばOKです。
- 1回やればOKなものではありません。マインドフルネストレーニングは「心の筋トレ」です。やったらやっただけ、少しずつ筋力がついてきます。継続が命です。最初は1日5分程度から試してみてもいいでしょうか。出来るようになったら、少しずつ伸ばして行って、1日20分くらい出来るとよいと思います。心理療法では、毎日40分の瞑想が宿題となります。
- 気持ちよくなることやすっきりすることが目的ではありません。そうなることもあります、むしろ「すっきりしたからラッキー」くらいに思って、してもしなくても、続けることを大事にしましょう。
- すぐに何かが変わるわけではありません。「変わろう」と焦る気持ちも手放せるようになることが目的です。ゆっくりゆっくり、ただ続けてみましょう。
- 「うまく出来ない」「よくわからない」「集中力がないから向いていない」といった「いつもの考え」に従う必要はありません。瞑想中に起こってくるそうした普段の考えこそが、手放す練習の対象です。それが手放せると、普段の自分が変わってきます。
- 指導者の瞑想経験が不可欠です。マインドフルネスはスポーツと同じで、自分がある程度出来ない人に教えることも出来ません。子ども達に指導する前に、先生方もぜひ2週間程度は実践を続けてみてください。

特別読物

セルフ・コンパッション

セルフ・コンパッションとは

Self-compassion (セルフ・コンパッション) という言葉は、最近流行の兆しを見せています。Compassionは日本語では、思いやり、哀れみ、深い同情、慈しみなどと訳されます。こちらでもマインドフルネスと同様、仏教と縁の深い概念ですが、特に日本に到来した大乘仏教では、「慈悲は仏道の根本なり（大智度論）」と言われるくらい大切にされていますので、日本人にはなじみ深い（それゆえ宗教くさい）と感じられる概念なのかも知れません。

しかし、セルフ・コンパッションの心理学的研究は、西洋では盛んに行われています。セルフ・コンパッションの定義で有名なものは、クリスティン・ネフによるものです。彼女によればセルフ・コンパッションは、1) 自分自身に対する優しさ、2) 「人間みな同じ」という感覚 (a sense of common humanity)、3) マインドフルネスという3つの要素から構成されます。例えばケガをした時、我々は絆創膏を巻き、その部分をかばって生活します。そういうちょっとしたケアを自己の内面に対しても行う姿勢が、自己への優しさといえます。二つ目の「人間みな同じ」という感覚とは、例えば失敗や困難にぶち当たった時、我々は自分を卑下したり、イライラしたりします。しかし、人は生きている限り苦痛や困難を経験するものであり、それをなくすことは出来ません。そうした経験を、「自分だけが辛い」などのように個別化して捉えるのではなく「誰にでもあること」「人として生きる以上避けられないもの」と普遍的に捉える視点がこれに該当します。相田みつをの、「色々あるよね、人間だもの」はコモン・ヒューマニティーをよく表していると思います。最後のマインドフルネスは、マインドフルネスの節で述べたことのものにもつながりますが、何かに執着することなく自身の経験にバランスのよい注意を向ける姿勢が、セルフ・コンパッションに重要であると述べられています。

同様にポール・ギルバートは、コンパッションを「自他の苦悩への敏感さと、それを減らしたいという気持ちや行動」と述べています。ハッピーを目指すことより、困っている人を助けたい、という気持ちがコンパッションであり、それを自分自身に向けることがセルフ・コンパッションであると言えます。

セルフ・コンパッションは自尊心を超える!?

セルフ・コンパッションの測定には、ネフの作成したセルフ・コンパッション尺度 (Self-Compassion Scale: SCS) がよく用いられます。これを用いて、セルフ・コンパッションを多面的に検討したマーク・リアリーらは、大学生のここ最近の最悪な出来事とそれに対する反応の調査から、セルフ・コンパッション傾向高者は、状況の困難性を低く見積もり、「他の人の問題

よりも、自分の抱える問題の方が大きい」「何で自分がこんな目に遭わなければならないのか」といった、他者と比較した悲観的思考が少ないことを示しました。彼らの研究から、セルフ・コンパッションは、精神健康とポジティブな関連があり、ネガティブな出来事から受ける影響から我々を守る役割があることも示されています。

さらに、そのメカニズムについてフィリップ・ラースは、セルフ・コンパッションが心配や反すうの軽減を媒介して、抑うつや不安に影響を及ぼす事を示しました。心配も反すうも、ネガティブな出来事に囚われ、考え続けるプロセスを反映します。そんなとき、人は理想と現実を比較し、正しい一間違っているという基準が強調されています。比較に伴う評価は、「善」や「勝利」を動機づけ、それが達成されないために「囚われ」が生じます。そんなとき、「人類みな同じ」という普遍的視点が、そうした比較と評価がもたらす「囚われ」から我々を解放する役割を担うと考えられます。

こうしたセルフ・コンパッションの特徴は、自尊心と比較することでより顕著になります。自尊心は、他者からの評価の蓄積によって培われる価値観であり、様々な精神健康に寄与することがこれまで示されてきました。この自尊心とセルフ・コンパッションの関連について、ネフらは興味深い研究を行っています。一般成人を対象に、様々な精神健康指標と自尊心、セルフ・コンパッションを測定しました。その結果、単純な相関ではそれぞれ精神健康指標と $r = .20 \sim .50$ 程度の相関を示し、両者に大きな差は見られませんでした。しかし、セルフ・コンパッションの影響を排除して自尊心と精神健康の純粋な関連を調べると、その影響は消失し、唯一ナルシズム（自己愛）のみを予測することが分かりました。他方、自尊心を統制した後も、セルフ・コンパッションは精神健康に対して中程度の影響を保っていました。両者の違いは、自己や他者からの評価を必要とするか否かと言えます。評価を重視する視点は、それが高ければポジティブ感情が生じますが、逆に低いことはネガティブ感情をもたらします。自尊心を高めようと過度に評価を求めると、自我の肥大化が生じ、ナルシズムへと発展する危険性もあります。そう考えると、評価に基づいて形成された価値観は、とても不安定なものといわざるを得ません。これに対してセルフ・コンパッションは、他人や自身の評価は関係なく、自分と向き合う自分自身の姿勢を反映するのです。

セルフ・コンパッションに対する誤解

セルフ・コンパッションは、自己憐憫（れんびん）やわがままに振る舞うこととは異なります。自己憐憫やわがままは、「自分だけがかわいそう」あるいは「自分さえよければよい」という個別

化に基づく態度であり、普遍的人間観に基づくセルフ・コンパッションとは相容れません。自己を慈しむ時、左側頭極や島皮質などの脳部位が賦活することが神経科学的知見により示されていますが、これらの領域は他者を慈しんだり共感する際に賦活する領域でもあります。自分を慈しむ心は、他者を慈しむ心と不可分なのです。また、例えば、擦り傷に絆創膏を貼ったとしても、それが粘液により汚れたり化膿し始めたなら、当然剥がして乾燥させるなどの処置を行います。絆創膏を貼る目的はあくまで傷の回復であり、絆創膏を貼ることで得られる安心感を得ることはありません。同様に、自己へ慈しみは、精神的健康の回復のためにする行動を意味し、自分自身を甘やかし続けることとは異なるのです。自己を慈しむ、というと、「癒し系」のイメージが浮かぶかもしれませんが、実際には、自分自身の状態を冷静に把握し、それがネガティブなものだったとしても影響を受けることなく、回復のために自分自身をケアする行動を選択する、かなり「ストイックな」態度といえます。

コンパッションへの恐れ

そうはいっても、コンパッションを自分自身に向けると言うことは、誰にとっても最初はかなり抵抗がある行為といえるでしょう。それもそのはずです。本書では、セルフ・コンパッションを自己批判が生じたときに使用しようと勧めています。この自己批判は、「問題解決能力」の副産物として生じます。問題解決能力とは、困難が生じたとき、現状と理想の状態を比較して、理想に近づけるための行動を動機づけ、実際にそのための方法を考えたり実行したりする能力です。このとき、理想に近づける行動を動機づけるために、現状を嫌悪する感情が生まれます。これが自己批判の源です。こうした「上を目指す」システムのおかげで人類は大きく進化し、高度情報化社会が形成されていますので、決して悪い能力ではないのですが、それにより自分自身が傷ついていることも確かです。また自己批判は、理想を押しつける親の養育により子どものうちに育まれます。三つ子の魂百までというように、子どもの頃にすり込まれた心の習慣は、簡単に変えることは出来ません。これに対してセルフ・コンパッションは、放っておいても自然と生じる能力ではありませんので、自分で訓練するしかないものなのです。

それゆえに生じるコンパッションへの抵抗は、「コンパッションへの恐れ (Fear of Compassion)」と呼ばれ、研究の対象となっています。これには、「他者にコンパッションを向けることへの恐れ」「他者からコンパッションを向けられることへの恐れ」「自分にコンパッションを向けることへの恐れ」の3種類があり、特に「他者から～」と「自分に～」が高すぎることは、幸福感の低さ、アレキシサイミア、自己批判、抑うつ、不安、ストレスの高さと関連

することや、心理療法の効果を阻害することが明らかとなっています。コンパッションへの恐れは自己批判傾向の高さがもたらす抵抗反応ですので、徐々に時間をかけてセルフ・コンパッションと自己批判のバランスを変えていくことが必要となります。

マインドフルネスとセルフ・コンパッションは不可分です。セルフ・コンパッションを持ちながらマインドフルネス瞑想をしないと効果が出ませんし、セルフ・コンパッションを育てるにはマインドフルネスの力が必要です。指導を行う際には、両方をセットでご活用頂くことをお勧めします。

次世代の健康教育事業

次世代の健康づくり副読本

教員用テキスト

こころの健康編

「こころのタネ」

次世代の健康教育検討委員会

編集

次世代の健康教育検討委員会副読本作成班

こころの健康班

班長	山本 和儀	山本クリニック 院長 EAP 産業ストレス研究所 所長 浦添市医師会 理事
班員	勝連 啓介	浦添市障がい福祉関連複合施設ピラルうらそえ 施設管理責任者 発達相談クリニックそえ〜る 院長 医療法人へいあん平安病院 小児科・児童精神科
//	伊藤 義徳	琉球大学 人文社会学部人間社会学科 教授
//	稲田 政久	沖縄国際大学 キャンパス相談室 臨床心理士 / 公認心理師
//	今枝 聖子	沖縄県教育庁保健体育課
//	大城めぐみ	沖縄県教育庁保健体育課

次世代の健康教育検討委員会

委員長	白井 和美	沖縄県医師会 理事 那覇市医師会 理事 白井クリニック 院長
-----	-------	--------------------------------------

次世代の健康教育検討委員会事務局

沖縄県保健医療部 健康長寿課 健康推進班
〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎 1-2-2
TEL : 098-866-2209 FAX : 098-866-2289

沖縄県医師会事務局
〒901-1105 沖縄県南風原町字新川 218-9
TEL : 098-888-0087 FAX : 098-888-0089

発行 (2015年3月 初版第1刷発行)
2024年3月 第3版第1刷発行 沖縄県 沖縄県医師会

デザイン・編集

Studio ほわっと