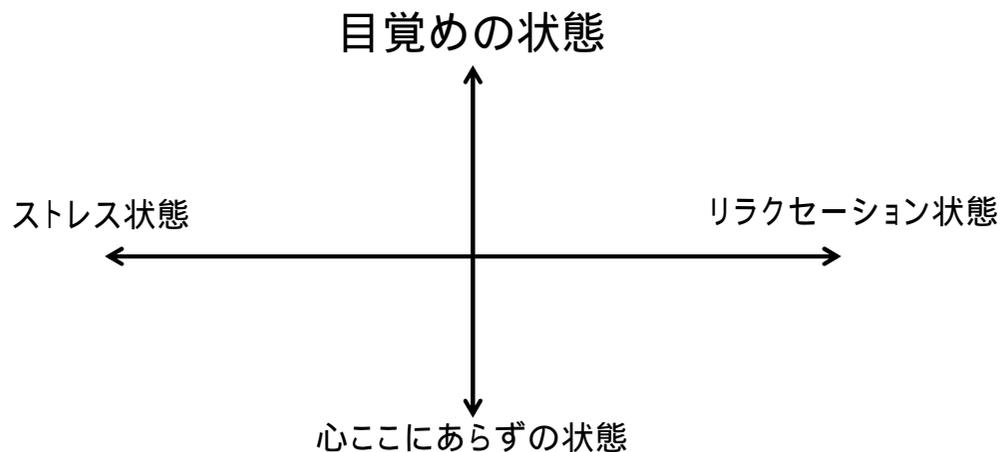


マインドフルネスの理解と実践

早稲田大学人間科学学術院
熊野宏昭

目を覚まし、瞬間瞬間の自分に帰ること



マインドフルネスとは

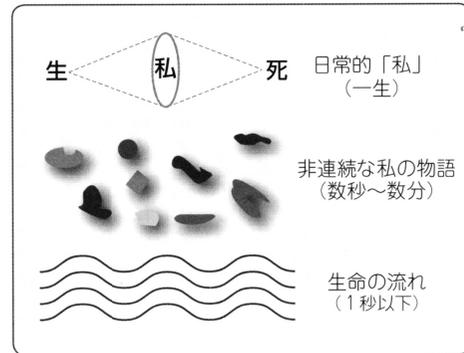
- 今の瞬間の現実に常に気づきを向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情には囚われないでいる心の持ち方、存在の有様。
- 「現実」には、自分の思考、感情、身体感覚、記憶などの私的出来事も含まれるが、公的・私的出来事を問わない対象と「観察する自分」との間に、さらに解釈や評価をする思考・イメージ・感情などが入り込んできて、それらを現実や自分と取り違えることで、あるがままに知覚できなくなり、「妄想」の世界が広がってしまう。
- そこで、マインドフルネスを実現することで、現実や自分の実像が捉えられるようになることを目指す。

今ここを思い出す心

- パーリ語のSatiという言葉の英訳語
 - Sati < sarati (思い出す)
 - 日本語では「気づき」、漢語では「念」と訳す
 - 念：今ここを忘れない(思い出す)心
- 今を思い出す思考実験
 - 1秒前、0.1秒前を思い出す体験
 - 純粹体験

純粹体験と「私」の認知

- 日常的な思考の枠組みや思い込みを超えて、今ここで起きていることをありのままに体験し、直感的に知ることを意味している。
- 通常われわれが「気づき」という言葉から連想する、「日常的な自我が認識によって知る行為」とはまったく異なったものである。



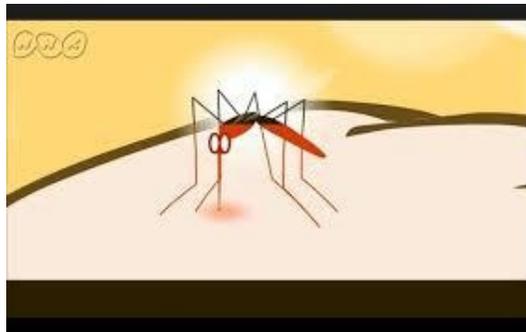
(井上ウイマラ、2003、2007)

あるがままの現実とは

鳥は鳴き、空に消えていく
そしていま最後の雲が流れ去る
共に坐るわれら、山と私
山だけが残るまで

(李白の漢詩の訳文: ラリー・ローゼンバーグ著、井上ウイマラ訳、「呼吸による癒し」、春秋社)

これもあるがままの現実



例えば、蚊にさされたときには…

「もちろん、搔かすにはいけない！」

↓ 本当にそうか？

「かゆみ、かゆみ、と唱えながら、観察してみると…」

もう少し操作的に定義してみると…

- 意図的に、現在の瞬間に、そして瞬間瞬間に展開する体験に、判断をせずに注意を払うことで現れる気づき (Kabat-Zinn, 2003)。
- 2コンポーネント・モデル: 瞬間瞬間の体験に意図的に注意を向け続けること、今の瞬間の体験に対して心を開き、好奇心をもって、アクセプトする(そのままにしておく)こと。結果的に、思考や感情に対して脱中心化した視点を獲得し、主観的で一過性という「心」の性質が理解される (Bishop, 2004)。

マインドフルネス実践の方法論上の特徴

- 一貫して「今、ここ」での身体の動作やそれに伴う身体感覚に持続的な注意を向ける(注意の持続)。
- そして、そこで不可避免的に現れる思考や感情などの私的出来事に対しては、気づいた時点で身体感覚に注意を戻すようにする(注意の転換)。 サマタ瞑想
- 注意の持続と転換が安定して維持できるようになったら、注意の範囲をパノラマ的に広げて、意識野に入ってくるもの全てに、同時に気を配るようにする(注意の分割)。 ヴィパッサナー瞑想
- 身体感覚、思考、感情など全ての私的出来事に、気づきが触れることで、それ以上発展せず消えていくことを繰り返し確認する(法則性の洞察 = 智慧の発現)。

身体：アクセプタンスということ

- 規則正しい呼吸と、そのままの呼吸
 - 長く息を吸っているときには、「長く息を吸っている」と知り、長く息を吐いているときには、「長く息を吐いている」と知る。
 - 短く息を吸っているときには、「短く息を吸っている」と知り、短く息を吐いているときには、「短く息を吐いている」と知る。
- 身体表現性障害患者に対する対応 - 「身体のことには身体に任せましょう」。

呼吸による気づきの教え

- 呼吸を4つの領域(身、受、心、法)から、16の視点で見つめるトレーニングシステム(井上ウィマラ、2005)。
- 4つの領域とは
 - 身体
 - 感受
 - 心
 - 法則性

感受：外界の感受への気づき

- 「見るものは見ただけで、聞くものは聞いただけで、感じたものは感じただけ、考えたことは考えただけでとどまりなさい。そのときあなたは、外にはいない。内にもいない。外にも、内にもいないあなたはどちらにもいない。それは一切の苦しみの終わりである」。
- つまり、ブッダは、「六根を通じた外界の感受(楽・苦・捨)」への気づきを、とりわけ重視したことになる。
- 感受で止めて、外(外的事物にまつわる勝手な思い込みの生成)にも、内(勝手な自己イメージの生成)にも広げない。その為の方法が、ラベリング。
- 呼吸で止まれば、感受を対象にする必要はない。

思考の素性

- 思考は「無知(心の基本的状態)」に由来する。
 - 何を考えても、それはバイアスを伴う。
- 思考(反芻思考)がなくても五感 + 自動思考(六根)は働く。
 - 対象のあるがままの体験。
- 「ワナワナ」リーディング(光の読書)。
 - 言葉が思考の拮抗反応になる。
- 思考が無くなったとき智慧が働き始める。
 - サティパニャ(事実と出会った瞬間に、その本質を見極める力)。
 - つまり、思考は自分ではない。

「自分」の正体

- 「自分」(一貫したアイデンティティ)とは、構成概念。
- 「heuristicな自分」と言ってもよく、「記憶」がその妥当性を支えたと考えられている。
- 構成概念のメリット、デメリットは、拘束条件を提供すること。
- 「瞬間瞬間の自分」(六根 = 五感 + イメージで、内外の環境を認識する心の働き)は存在するが、対象との間に分離はなく、時々刻々変わっていくものである(それを「自分」と呼ぶかどうかは別問題)。
- 「瞬間瞬間の自分」を、常に見失わないようにすることが、マインドフルネス。

心：貪瞋痴への気づき

- 感受に基づいて思考が展開する結果生まれてくるもの(感情に近い内容)。
 - 貪: 欲(Wanting)、瞋: 怒り(Aversion)、痴: 混乱(Delusion、Selfing)
- 気づいて、放っておくことによって、それ以後の増殖が止まる。さらに、それらが「ない」状態を観察する。
- 身体のごとは身体に、感受のごとは感受に、心のごとは心に任せる。
- われわれは、何も握り締めていないし、誰とも戦っていないし、どこにも向かってはいないことに気づく。
- 呼吸、感受で止まることができれば、心を対象にする必要はない。

法則性：無常・苦・無我ということ

- 呼吸、感受、心への気づきが常に途切れることを前提にすれば、一回り広い現象を観察の対象にする必要が生じる。
 - そもそも、呼吸、感受、心に現れる現象はどのような法則性に従っているのか、ということに気づくことが目標になる。
- 智慧とは、その法則性を深く理解すること。
 - 無常 - 人生には濃淡があり、私的出来事、公的出来事の全ては、常に変化している一過性のものである。
 - 苦(Unsatisfactoriness) - 常に変化しているものを頼みにすれば、十分に満足できることはありえない。
 - 無我 - 私的出来事、公的出来事をコントロールすることはできず、「自分」も私的出来事の一つにすぎない。

マインドフルネスと無常の力

- マインドフルネスの方に、心の働きに由来するすべての問題を解消する力があるという考え方。
 - 「気づきを痛みや不快な感受に向けると、変容が起こります。…あなたは何も変えようとしていません。気づきの力そのものが変容の力をそなえた微妙なエネルギーなのです(L・ローゼンバーグ)」
- マインドフルネスが私的出来事の増殖を止める効果を持つこと自体興味深いですが、その増殖が止まった後に、それらが自然と消えていく理由は、実は現象(あらゆる出来事)そのものが持つ「無常」という性質に由来していると考えられる。

だるくて仕方ないAさん(50代女性)

A)お掃除とか、お茶碗洗いとか、やってみたけど、なかなかうまくいかない。集中、集中と言いつけるけど、「なんでお掃除しなくちゃいけないの」「なんでパチンコじゃないの」。しまいには嫌になって止めてしまう。雑念がわくのがよくないんだらうと思って、色々工夫をしてみたけど、なかなかうまくいかない。

Th)単純だけど面倒なことをしようとすることで、雑念が多いこと、雑念をなくするのは難しいことに気づいたことが大切。でも、そこで雑念を押しつけようとするのはいい方法ではない。気づいた時点で、目の前に作業に戻る。

A)集中と思うけど、またすぐにそれで、繰り返しているうちに嫌になる。

Th)今は置いておいてと思って、そっと戻る。何度それでもいいし、雑念が出てくるのは悪いことじゃない。考え続けるとよくない。それを繰り返していれば、段々雑念につかまらなくなり、気が重くなることも減ってくる。

心理臨床への示唆

- 身体(呼吸)
 - プラスチックの骨を追いかけない。(思考の効力を疑う)
- 感受(感覚)
 - 複雑にするな。そして今の瞬間にしっかりつかまっている。(「置いておいて」療法)
- 心(感情)
 - 自分は って、ほんとにそうか？ あと3ヵ月後の命だとしたら、何に集中するか。(自己概念の相対化)
- 法則性(智慧)
 - 全ての感情や自己イメージは、心の中の一過性の出来事にすぎない。(全ての私的出来事の機能を変える)

(ローゼンバーグ、2001)

考えることと、考え続けることの違い

A)先生に言われたように一生懸命やっているけど、一つのことに集中するのが苦手みたいで、耐えず浮かんでは消え浮かんでは消え。ずっと考え続けているようです。

Th)それに気づいたのはとてもよかったと思います。

A)おかげさまで家の中がきれいになった。車の運転も30分くらいならできるようになった。お料理も簡単なものなら。家事は30分くらいしか続かない。それくらいの時間なら、あまり苦にならなくなった。でも前はもっとできた。

Th)それでとてもいいと思います。急には変わらないから、考えることと、考え続けることは違う。考え続けることが減った結果、あまり苦じゃなくできるようになったのだと思います。

横に置いておいて

A) 考えることと、考え続けることは違うと言われて、考えすぎることはなくなって、嫌な気持ちになることも減りました(元気なさげ)。

Th) それはとてもよかったですね。

A) ただ、町会でどうしてもご一緒しなくてはならない方で、どう考えても相手の言っていることがおかしいと思う人がいるんです。これまでは言い返したりしていたんですが、考え続けないようにと思って、何か言われても、そういうことがなかったように振舞うようにしました。それで気は楽になったんですが、これでよいのかどうか分からない。

Th) 考え続けるのは巻き込まれている状態。でも、排除して見ないようにするのもいい手じゃない。心を閉じてしまって、逆にいつまでも苦手意識が続くことにもなるから。「世の中色々な人がいるから、嫌な気持ちになったり腹が立ったりするのは当然と自分の気持ちを認めてあげて、でも今は町会の仕事をしているんだから、ちょっと横に置いて、早めに片付けて帰ろう」と思ってみて下さい。

マインドフルネスと生活

- 過ぎたことをくよくよ考えたり、将来のことでハラハラしているのに気づいたら、「今、ここ」の身体の感覚に数秒間気持ちを向けるようにしてみる。
- 横断歩道の赤信号を一つの合図にして、立ち止まり、息を吸って吐いて今の瞬間に戻る。
- 行為者なき行為: 皿洗いをするために、皿洗いをする(きれいにするためではない)。途中で雑念が浮かんできたら、静かに目の前の作業に戻ることをくり返す。
- ストレス状況で身体や心が痛む時、「痛み」ときちんと自覚したところでとどまり、痛みを苦しみに変える物語を作り出さないようにする。