

マインドフルネスはなぜ効果を持つのか (The Way of Mindfulness)

早稲田大学人間科学学術院 (Faculty of Human Sciences, Waseda University)

熊野宏昭 (Hiroaki Kumano)

はじめに

しばらく前に、本誌で『マインドフルネスそしてACTへ』¹⁾という拙著の書評を載せていただいたが、それ以外でも、心身医療に関わる様々な領域で、マインドフルネスという語を耳にするようになった方も多いのではないだろうか。マインドフルネスをそのまま日本語にすると、「気づき」という言葉が当てられることが多いが、気づきであれば、日本心身医学会ではその創成期の頃から、池見先生や石川先生を始めとした大先輩達が、「気づきとセルフコントロール」ということで強調してきた鍵概念であったはずである。それを何を今さらという感じがしないだろうか。

実は私自身が、10年ほど前にマインドフルネスのことを聞いた時に、そのような印象を持ったのであるが、いくつかの体験を通して、それまでに理解していた「気づき」とは、大分違ったものを意味していることが分かるようになっていった。その第一は、マインドフルネスと仏教との関連を知ったことであった。マインドフルネスとは、2600年前にブッダが人生の苦悩から解放されるための要として提唱した心のもち方や存在のありようのことであり、「今の瞬間の現実につねに気づきを向け、その現実をあるがままに知覚して、それに対する思考や感情には囚われないでいること」を意味しているのである。

そして第二には、マインドフルネスが医学や心理学の領域で広く知られるようになったのが、ジョン・カバットジンの功績によることを知ったことである。2006年3月にアメリカのデンバーで開かれたアメリカ心身医学会に参加した時のことであるが、なんと発表演題の2~3割が、カバットジンが創始したマインドフルネスストレス低減法 (MBSR) に関わるものであることを知り、大変驚いたことを思い出す。国内でも、2005年に、春木の監修の下、武藤、杉浦、伊藤らの監訳による『マインドフルネス&アクセプタンス—認知行動療法の新次元』²⁾が出版されていたが、そこでMBSRやそれを再発性うつ病に適用したマインドフルネス認知療法 (MBCT) が紹介され、その頃からマインドフルネスの臨床活用に関心を持つ人が一気に増えていくことになったのである。

それから10年足らずの間に、マインドフルネスは実に多くの人たちに知られるようにな

り、臨床の現場でも活用されるようになってきた。そして、今年の11月に、カバットジンが1週間来日し、シンポジウムやワークショップが開かれるまでになった（実は、カバットジンは、1990年代に一度来日しており、その際に、代表的著書『Full catastrophe living』³⁾の訳書が、春木の翻訳で1993年に出版されていたのであるが、あまりにも時代の先を行きすぎていたのか、それほど注目されることはなかった）。さらには、マインドフルネスの実践に関する資料は、MBSR以外のものも含めて、日本語でも沢山の本やDVDなどが活用できるようになっている⁴⁻⁹⁾。

マインドフルネスは、MBSRやMBCTのみならず、弁証法的行動療法（DBT）やアクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT）の中でも活用され、再発性を含むうつ病性障害や様々な不安障害を始めとして、慢性疼痛、物質依存、がん、糖尿病を始めとした生活習慣病、境界性パーソナリティ障害、精神病性障害といった幅広い対象に効果を上げることが明らかになってきている¹⁰⁾。この機会に、マインドフルネスが効果を持つ背景について、なるべく分かりやすくまとめることで、読者のこれからの臨床や研究に役に立ててもらおうと同時に、カバットジンの来日に合わせて勉強しようと思っている人たちに対しても、基礎知識を提供できればと考えている。

マインドフルネスとは何だろう

われわれは、毎日常に何かを考えながら過ごしているが、時々ハッと我に返ることがある。その時は、どこからどこに戻ってくるのだろうか—それは、われわれの思考が作り出すフィクションの世界から、「今、ここ」の現実と接触する地点にであろう。ただ、ほとんどの場合は、すぐにまた色々な考えが浮かんできて、「今日の仕事はどうしよう。だるくてなかなか取り組めそうにないな。このまま夕方になったらどうしよう・・・」とか、「何であの時、うまく話せなかったんだろう。私はいつも思っていることが言えないんだ。こんなんで生きている意味があるんだろうか・・・」などと、まだ来ない未来や、過ぎてしまった過去の世界に呑み込まれてしまう。

これでは目の前の現実が見えていないわけだから、例えば夢を見ながら寝ている状態と近いのだが、われわれは通常そのこと自体にも気づいていない。このように、「今、ここ」の現実との接触が失われ、なおかつそのことに気づいてもいない状態のことを、仏教では「無知」と言う（そして、マインドレスネスという言葉も同じ意味で使われる）。それに対して、「今、ここ」の現実に対して、心が十分に働いている状態がマインドフルネスで

ある。それは、目の前の現実に対して、注意や気づきという認知機能を十分に働かせながら、反復的思考（未来のことを考え続ける心配や、過去のことを考え続ける反芻）が抑えられている状態と言えるが、それをどのようにして実現するのかは、後ほど説明することにしてしよう。

ここではその前に、なぜマインドレスな状態ではまずいのかを、もう少し考えてみよう。例えば、誰かと話をしている時に、相手が心ここにあらずの状態でぼんやりしていたらどうだろうか。実は、共同でとても重要なプロジェクトを立ち上げることになっているのだが、相手はこちらの話をろくに聞いていないようだし、返事をする時も上の空でずれたことばかり言う。これでは、「おい、しっかり目を覚まして、ちゃんと話し合いに参加しろ」と言いたくなるであろうし、そもそもこの会合の目的であるプロジェクトも全く進行しないことになるだろう。誰でもこのような相手とは一緒に仕事をしたくないと思うだろうが、われわれは一人だけで色々と考えている時には、自分に対して同じようなことをしてしまっているのである。

われわれ一人ひとりの人生も、生きていく過程でその可能性を開花させていくプロジェクトであると考えれば、そのプロジェクトが実行される「今、ここ」がお留守になっていたのでは、人生は進まないことになってしまうだろう。学生の頃は毎日一生懸命に勉強をして、社会に出てからは目の前の仕事をこなし続けて、気がついたらもう何十年も経ってしまった、自分は今まで何をして来たんだろう、と思い悩むような状況になるとしたら、やはり不幸であろう。つまり、マインドフルネスとは、気がつかないうちにそういった人生を送るのではなく、目を覚まして、「今、ここ」の現実と直に接触し、地に足を着けて自分の人生を生きていくための方法であるということになる。

マインドレスになる基盤とは？

次に、マインドレスネスになる基盤となる思考の働きについて、何が落とし穴になるのかももう少し考えてみよう。そもそもわれわれは、目の前の問題に対して合理的にその解決法を見出すために、思考という心の働きを用いるのであり、「今、ここ」との接触を絶つために、ものを考えているのではない。それどころか、文明の所産はそのほとんどがこの思考によって生み出されたと言ってよいだろう。つまり、思考とは人間を人間たらしめている心の働きであると言えるのだが、この働きは、人間にしかない言葉を操るという能力に依存していると考えられている¹⁾。

言葉には「対象との双方向性」という基本的な性質がある。それは、例えば、何かに名前をつけると、その名前を聞いただけ（あるいは見ただけ）で、自動的にその対象が浮かぶといった性質のことである。3歳くらいの子供に、ものの名前を覚えさせようとする時のことを考えてみるとよい。例えば、図1のように、コーヒー、紅茶、お茶を覚えさせるとする。「これは、コーヒーって言うんだよ、言ってごらん」「すごいすごい、コーヒー、言えたね」「これは、紅茶って言うんだよ、言ってごらん」・・・「それじゃ、これは何だっけ?」「そうそう、コーヒーだよ、すごいね、もう覚えちゃったね」・・・こんな風に進めれば、子供はほどなく3つの飲み物の名前を覚えてしまうだろう。そこで、「それじゃ、お茶はどれかな?」と聞くと、「これだよ。さっき言ってたじゃない」「そう、それだよ、すごいねー」という具合になるのだが、問題はこれが当たり前のことだろうかということである。つまり、子供が学習をしたのは、図1の実線で示したような、ものを見てその名前を言うという関係性だったのであるが、最後に尋ねたのは、名前を聞いてそれが意味するものを答えるという直接学習していない関係性だったのである。そして、全く同じことを天才チンパンジーにやらせても、決してできないことが分かっている（コーヒーを見たら赤いボタンを押す、紅茶を見たら青いボタンを押す・・・ということを学習させても、青いボタンを見て紅茶を選ぶという行動が、自動的に生起することはないということ）。

それではなぜ人間だけがそういったことができるのかと言えば、人間は幼少時に物の名前を覚えていく際に、必ず両方向性の学習を繰り返しているからであるとされている。つまり、まずは物の名前を言えるようにして、それができたら次は、名前から物を当てさせる、それを何度も繰り返していくことによって、物と名前を双方向性に関係づけるという行動パターン自体を学んでいくというわけである。そして、一旦この双方向性が成立すると、言葉を使うと、それが指し示す内容が必ず浮かんでくるようになる。つまり、言葉を使う人間は、物理的な現実の世界と、言葉が作り出すバーチャルな世界の双方に暮らしていると考えるとよい（人間だけがそうだというのも驚きであるが）。そしてそういった言葉の力のおかげで、われわれは、例えば一度も行ったことのない火星の地表のことを事細かに思い描き、1トン以上の重さを持つ探査機を見事に送り込む方法を、何万通りもの選択肢の中から絞り込むことだってできるのである。

しかしこの言葉の力を手に入れたことは、同時に、バーチャルな世界と現実の世界の区別がつかない状況に人間を陥れることになった。われわれは一旦考え始めると、次々に連

想が広がって考えが止まらなくなるのが普通である。そうになると、思考が作り出すバーチャルな世界の風船の中から外を見ているような状態になり、どこまでが考えていることで、どこからが現実なのか分からなくなってしまう（認知的フュージョン）。そして、その風船から抜け出さない限り、「今、ここ」の現実には触れられなくなってしまうのである。それでは、考えることを止めればよいのかと言うと、多くの場合は、それもよい手ではない。例えば、自分に対して否定的なことを考えたり感じたりしたとしたら、そのことが現実を感じられてしまうので、考えたり感じたりすること自体を避けるようになる（体験の回避）ということが実際によく起こる。不安や落ち込みなどの嫌な気持ちやそれにつながる考えを、自分の中から閉め出してしまおうという戦略であるが、例えば「不安にならない、不安にならない・・・」と思っていたら、何かがあつて、ちょっと気持ちがザワザワしただけでも、「ワッ、不安だ！」と飛び上がってしまうであろう。つまり、体験の回避をすると、現実の世界との接触がなくなるだけでなく、バーチャルな世界も歪んで体験されるようになってしまうのである。

マインドフルネスの実践

それでは、言葉を常に使っているわれわれが、どのようにして、バーチャルな世界から抜け出し、「今、ここ」と触れ合うことができるのだろうか。それは、これまでに説明した認知的フュージョンと体験の回避のそれぞれと逆の行動を、注意深く増やしていけばよいということになるのだが、それが、マインドフルネスの実践方法を理解する際の参考になる。体験の回避とは心を閉じることであり、認知的フュージョンとは思考に呑み込まれていることであるから、「心を閉じない、呑み込まれないで」、目の前の現実には注意を向けるようにすればよいのである。「と言われても、そこでまたいつもの通り考え始めてしまったら、どうすれば・・・」という声が聞こえそうである。

そこで、マインドフルネス瞑想が採用している実に意義深い方法が、感受へのラベリングである。われわれは生きている以上、自分と環境との関係を常に把握している必要がある。環境の特徴を捉えるのは、通常、五感を通してであるが、仏教では、五感に反応して働く自動思考までを感覚器と位置づけ、合わせて六根と呼んでいる。そして、六根によって引き起こされる最初の心の動き（感覚に近いもの）のことを感受と言う。仏教では、自分の機能を環境を観察する働きに限定するが（観察者としての自己）、そうすると、皮膚の外側の公的環境だけでなく、皮膚の内側にも私的環境が広がっていることになり、それ

それぞれの動きを五感と自動思考が捉えていると考えるのである。

そして、マインドフルネス瞑想では、六根を通して環境を把握した段階で、思考の動きを止めるということを目標にしていく。例えば、座って瞑想をする時には、息が入ってきて出て行くのに合わせて、膨らんだり縮んだりする身体感覚に注意を向ける。そして、「ふくらみ、ふくらみ、縮み、縮み・・・」と心の中で言葉を唱えてラベリングしていくのである。その内にどこかが痒くなってきたとしたら、「かゆみ、かゆみ」とラベリングして、次には「戻ります」と心の中で言いながら、呼吸に伴う身体感覚に優しく注意を戻す。あるいは、何かを考え始めていることに気づいたら、「雑念、雑念」とラベリングして、「戻ります」と呼吸に注意を戻すのである。しかし、実際には考え続けてしまい、それによって、欲、怒り、混乱などの感情が動き始めてしまうこともある。ただ、その場合も、気づいた時にラベリングをして、呼吸に注意を戻すという同じ戦略で対応可能である。

ここで大事なのは、呼吸をコントロールしないということであり、それは、この瞑想が、変えることのできない環境内の現実を観察し、そのままにしておくことを目指しているからである。思えば、ここが、心身医学で言われてきた「気づきとセルフコントロール」との違いでもあるだろう。つまり、マインドフルネスはセルフコントロールしようとする思考をも働かせないようにすることを目指しており、その意味では「気づきとアクセプタンス」と言った方がその本質を表している。アクセプタンスとは、体験の回避と逆の機能を持っており、体験（思考、感情、記憶、身体感覚など）に気づいた上で、そのままにしておく行動のことである。

六根は環境とのインターフェイスに位置するので、それを通して感じ取る感受は「今、ここ」の現実を最も忠実に反映していると考えられる。そこで、感受に対して気づきを向け、ラベリングするだけという行動は、「今、ここ」の現実との確実な接触をもたらす。しかしそれでも、ラベリングするという行動には、特定の刺激に注意を集中して、それをコントロールしようとする思考が関係しているので、マインドフルネス瞑想の後半では、環境内の様々な側面に広く気を配って（注意を分割させて）、そこで気づいたものをそのままにしておくという方法に移行することになる。その結果、今、この瞬間の世界と触れ続けながら、草木が風にそよいでいるような感覚が続いていくようになることがある（もちろん、人によって感じ方は様々であろう）。これは、**effortless attention**と呼ばれる状態に相当し¹¹⁾、そういった体験によって、仏教の解く無常・苦・無我という3つの真理の理解が深まることになる。

無常と無我とは、すべての私的事象は自己概念も含めて変わり続けていく一過性の出来事にすぎないことを意味しており、苦とは、変わり続けるものに執着すると苦しむことになるということの意味している。無常や無我などと言うと、ニヒリズムに通じるもののように感じるかもしれないが、実際はそうではない。例えば、強い不安や落ち込みを体験したとしても、アクセプトしてそのままにしておけば、そのうちに消えているのは、無常のなせる業である。また、われわれが目を目覚まして「今、ここ」と真に触れ合う時、人生が思いもかけない方向に花開いていくのも、無常や無我のおかげと言えるであろう。

まとめ

以上で説明してきたように、マインドフルネスの実践方法は、①呼吸に伴う身体感覚、五感と自動思考、感情などの私的事象に、「今、ここ」で注意を向けること、②注意を向ける私的事象に対して、排除しようとしたり同一化したりすることなく、そのままにしておくこと、の2つから構成されている。そして、③実践を続けた結果、すべての私的事象は自己概念も含めて変わり続けていく一過性の出来事にすぎず、変わり続けるものに執着すると苦しむことになるという洞察が得られる。

無常と言っても、宇宙は膨張し、生命は進化する方向に変化し続けている。われわれが目を目覚まして、「今、ここ」の現実と直に触れ合うことによって、大きな生命の流れが、自分という存在を通してどのように形を成そうとしているのかが感じられるのかもしれない。そして、われわれのちっぽけな頭が作り出したフィクションの世界から出て、世界とのつながりを回復することで、少なくとも、われわれ一人ひとりが、そう生きるべきであった生き方（価値にコミットした行為）に立ち戻る契機になるのではないだろうか。

文献

- 1) 熊野宏昭『マインドフルネスそしてACTへ』星和書店, 2011年
- 2) S・C・ヘイズ, V・M・フォレット, M・M・リネハン編著（春木豊監修, 武藤崇, 伊藤義徳, 杉浦義典監訳）『マインドフルネス&アクセプタンス—認知行動療法の新次元』ブレーン出版, 2005年
- 3) J・カバットジン（春木豊訳）『マインドフルネスストレス低減法』北大路書房, 2007年
- 4) ジョン・カバットジン（田中麻理監訳, 松丸さとみ訳）『マインドフルネスを始めたい

あなたへ』星和書店，2012年

5) Z・V・シーガル、J・M・G・ウィリアムズ、J・D・ティーズデール（越川房子監訳）『マインドフルネス認知療法』北大路書房，2007年

6) レベッカクレーン（家接哲次訳）『マインドフルネス認知療法入門—30のキーポイントで学ぶ 理論と実践』創元社，2010年

7) ラリー・ローゼンバーグ（井上ウィマラ訳）『呼吸による癒し—実践ヴィパッサナー瞑想』春秋社，2001年

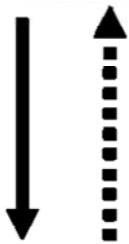
8) アルムボッレ・スマナサーラ『自分を変える気づきの瞑想法[改訂増補版]—ブッダが教える実践ヴィパッサナー瞑想法。サンガ，2011年

9) アルムボッレ・スマナサーラ：心を清らかにする気づきの瞑想法〔新装版〕。サンガ，2009年

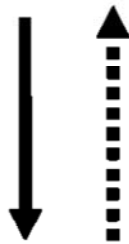
10) 熊野宏昭『新世代の認知行動療法』日本評論社，2012年

11) Brian Bruya ed.『Effortless Attention: A New Perspective in the Cognitive Science of Attention and Action』A Bradford Book; New edition, 2010

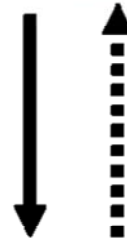
言葉と対象の双方向性成立の基盤



コーヒー



紅茶



お茶