

〈特集論文〉

# マインドフルネス —心の「自由」を体感する—

喜田智也\*

\*株式会社ポルトクオーレ 代表取締役

## Mindfulness

### Experience the “Freedom” of the Mind

Tomoya KITA \*

\*Porto Cuore Co., Ltd

キーワード

マインドフルネス mindfulness

注意 attention

気づき awareness

ストレスマネジメント stress management

心の自由 freedom of mind

## I はじめに

厚生労働省は「健康日本21」（休養・こころの健康）の中で、こころの健康を保つための対策として「ストレスに対する個人の対処能力を高めること」、「ストレスの少ない社会をつくること」などが必要であると記述している。しかし、多くの人はストレスを感じながら、そこから距離を置くスキルを持ち合わせていないことが推察される。そこで、ストレスを軽減するための手法としてマインドフルネスへの関心が高まっている<sup>1)</sup>。

マインドフルネスとは注意を意図的に自己制御することであり<sup>2)</sup>、具体的には状況とともに「あるがまま」にあり、過去、現在、未来についての想念を絶ち、現在の感覚と意識を明瞭に保つことである<sup>3)</sup>。

Kabat-Zinn, et.al. は、「現在に注意を向け、価値判断せずに瞬間、瞬間の経験を明らかにしてゆくことによって得られる意識がマインドフルネスである。言い換えるならば、次々に変化する内的、外的の状況をた

だ観察することであるといえる。」<sup>2)</sup>と述べている。

上記のマインドフルネス実践の前後で気分の改善や幸福感へとつながることは報告されている<sup>4)</sup>。しかしながら、「マインドフルネス実践」と言われ、具体的な実践方法について確信を得ている方はそれほど多くないことが推察できる。

## II マインドフルネス実践について

「呼吸法ですよ」や「『無』になるですよ」といった質問を受けることが多く、時には「少し怪しい」とも捉えられるマインドフルネスについて、その本質である「注意」と「気づき」についてワークを通じて体感いただき、「注意」を向けて「気づき」を得ることで「選択」ができるようになり、心の自由を体感いただくことを目的とした。

### Ⅲ. 【プログラム】

- ・マインドフルネスとは
- ・プラクティス1「呼吸に注意を向ける」
- ・参加者とのシェア
- ・マインドワンダリングとは
- ・マインドフルネスのエビデンス
- ・マインドフルネスの脳科学的知見
- ・注意の制御（持続，転換，分割）について
- ・プラクティス2「注意訓練」
- ・参加者とのシェア
- ・「気づき」＝「自由」
- ・プラクティス3「ボディスキャン」
- ・実践継続するためには

### Ⅳ. おわりに

マインドフルネスは心理的不調を改善するのみならず、パフォーマンス向上としても実践されるようになってきている技法である。多くの書籍なども出版されているが故に、本質の部分が曖昧になって伝わっていることも散見される。このような機会をもとに適切な実践方法が伝わり、そして多くの方がその効果を実感いただけることを願っている。

### Ⅵ. 引用文献

- 1) 越川房子：日本の心理臨床におけるマインドフルネス—これまでとこれから—，人間福祉学研究，7 (1)：47-62, 2014
- 2) Kabat-Zinn J, Massion, AO, Hebert JR& Rosenbaum E: Meditation. In Tagliaferri, Cohen, Tripathy (Eds.), Breast Cancer: Beyond Convention. Simon & Schuster, NY, 284-314, 2002.
- 3) Baker R: Quoted in Buddhism: A way of life and thought (ed. N. W. Ross) Collins, London, 1981
- 4) 向山結唯, 黒澤良輔：マインドフルネスの有効性—注意の自己制御及び幸福感との関係について—，徳島文理大学研究紀要，92: 103-110, 2016