

巻頭言

大田健次郎

日本マインドフルネス精神療法協会 理事長

平成の時代から令和の時代になる。平成の後期に、マインドフルネスに影響するいくつかの動きがあった。それらを踏まえて、今年には平成のマインドフルネスから新しいマインドフルネスに移りかわる第1年となるだろう。国内外で、自己中心、独断による苦悩が激しくなっている。自分が相手の意図を適切に評価し、自分が他者を苦しめるエゴイズムの心理を観察し評価し、自分も他者も困ることのないような、意識の使い方がいよいよ、求められるだろう。

令和のマインドフルネスは、無評価から評価へ、独りでする場から対人交流時へ、当為価値（なすべき）から存在価値（人間存在の尊厳）へと水平展開と垂直展開へと拡大発展していくだろう。世界は変動していくのだから、家族も職場も学問も変化していくだろう。世界の動きに対応して自己観察評価の実践も変容していくだろう。

PTSD, ト라우マの心理療法

第4号では非定型うつ病のマインドフルネス心理療法を特集したが、今回は、心的外傷後ストレス障害（PTSD）やトラウマのマインドフルネス心理療法を特集にした。

東日本大震災が起こった2011年3月11日から8年経過した3月、被災地の今を紹介するテレビ番組が何本かあった。私は2015年に、宮城県石巻でマインドフルネス心理療法の講座を開催したが、その時、事務局になってくださった人がテレビに登場された。津波肺という肺炎になったことがあったということであった。最近では、当時、倒壊した家屋にはさまれたことによる痛みがまだ時々、強くなるようだ。

大震災の後、何年もPTSDやうつ病で悩むひとがいる。それもあって、今回は、PTSDを特集にした。

破局的未来予期による苦悩（フラッシュ・フォワード）

また、原発事故が起きた福島県では、今も故郷から離れて避難地で暮らす人のうつ病や自殺が多くて、岩手県や宮城県よりも多くなっている。

これに関係するような、「フラッシュ・フォワード」がテレビで紹介された（注1）。アメリカ、ジョージタウン大学医学部のアン・スペックハード教授が提案している概念である。チェルノブイリ原発事故の事故処理の作業員に見られる、事後の長期にわたる苦悩である。PTSDの症状はあるが、フラッシュバックはない。「未来への恐怖」がかれらを苦しめている。それで、「フラッシュ・フォワード」とよびたいというもの。被爆したことで何がおきるかわからない、未来への不安、恐怖。非難させられた住民も、故郷やコミュニティ、仕事を失ったために、やはり「未来への不安、恐怖」を抱える。

これが、福島原発の被災者、地域の人、支援活動をしたひとにもみられるかもしれないということだ。先が見えない、不安で悩み、強くなると絶望となるおそれがある。

テレビでは、自殺されたケースが紹介されたが、今後も、身体の不調による脳、血管、心臓などの疾患による死亡、うつ病、PTSDによる自殺が起きないようにケアが必要となるだろう。

がん患者にマインドフルネス

「がん患者」のメンタルケアのための「マインドフルネス心理療法」の必要性を考えているが、似た

ところがあると思える。がんであるとか、難病であるとかの告知を受けると、やはり「未来の不安、恐怖」が起きるだろう。いつも、死の不安が侵入してくるだろう。したいことができなくなる未来の絶望、「継起的絶望的未来予期による恐怖」の苦痛は「フラッシュ・フォワード」と似ている。

がんであると告知されると1年以内にうつ病になる人がいる。がんですぐ死ぬわけではないが、がんとなると、就労し続けることができないひとがおり、未来の死と生活の不安から、うつ病になりやすい。マインドフルネス心理療法ががん患者の心のケアに役立つに違いない。ちょうど、本誌にマインドフルネス認知療法によるがん患者の支援の研究を紹介している (p71)。

こういう成果を見ると、自己洞察瞑想療法(SIMT)は、深い自己の観察までであるので、今後、この領域での支援が期待される。

自律神経系の研究者から無評価のマインドフルネスの限界を指摘された

痛みをかかえる患者が自宅で一人で瞑想、ヨガ、ボディースキャンをする場面、坐禅堂やヨガ道場は、「無評価」の場所かもしれない。しかし、家庭で対人関係の時や職場すべては評価しなければいけない場所のようだ。無評価のマインドフルネスとは両立しないという。

うつ病になるのも、治って復帰していくのも職場であり評価の現場である。日本も、無評価で観察のマインドフルネスだけを研究しつづけるか、もっと拡大していくか、真剣に議論すべきである。うつ病になったひとは、良い評価を得なければいけない場所での反応のしかたが難しかったためのようである。職場は、内外から品質も会話も厳しく評価されるし、言動がセクハラ、パワハラ、アカハラでないか、市民を傷つけないか評価される。

ポージェスにより提唱されたポリヴェーガル理論によって、ブームとなっている無評価の観察は、生存のために評価される場面では、使えないと限界が指摘された (本誌P47)。

「私は、マインドフルネス瞑想についても考えまし

たが、マインドフルネス瞑想もまた、安全な環境で行われる必要があることに気がきました。・・・

また交感神経の活性化に関連する防御システムの起用は、マインドフルネスとは両立しないということにも気づきました。マインドフルネスは中立であることを必要とすることを思い出してください。何事も評価しない中立の状態は、生存のために良い評価を得なくてははいけないという防衛状態とは両立しません。」

こういうわけで「生存のために良い評価を得なくてははいけないという防衛状態と両立」するような、自己内面の観察の手法が重要性を増すことが判明したのである。

仏教学からブームのマインドフルネスへの警告

もう一つ重要な動きは、仏教学の研究から、ブームのマインドフルネスへの警告である。大乘仏教は釈尊の教えであるということに覆す研究が発表された (注2)。参考文献の中で、大乘仏教と初期仏教とは全く別の宗教であるという。そして、現代人がマインドフルネスは科学であるとして、とびつくことに警告を発している。元来、「マインドフルネス」が手本としたのは、上座部の仏教の「正念」であるが、六道輪廻からの解脱を目指すものである。現代日本の状況とは全く違うであろう。

「現在、日本に進出してきている上座部仏教団体周辺の人々からは、しばしば、「仏教は宗教ではなく科学である」という考えかたが発せられている。」 (p232)

「仏教は宗教ではなく科学である」という考えかたは、一種の科学崇拝であると考えられる。科学的であることは、少なくとも、人としての完成にとっては、あまり意味がない (科学的な知識を持っていても、人としての完成に至っていない人はいくらでもいる)。大乘仏教は、あくまで、人としての完成や、人を越えたブッダへの無限の向上を 目指すものであるから、ことさら科学的である必要はない。」 (p232)

マインドフルネスとあって、上座部の「瞑想を教える」ことに日本人が誘導されていくことの不安を指摘している。

「こんにちは、都市部においては、新来の上座部仏

教団体が、変動する社会において救いを求めて浮遊する人々を、瞑想を教えることによって惹きつけつつある。そのような人々のうち、科学崇拝との親和性が高い人は「仏教は宗教ではなく科学である」という考えかたに親近感をいだきがちである。ただし、それはかならずしも多くの日本人ではあるまい。」(p233)

一方、日本に根付いてきたのは、大乘仏教である。大竹によれば、大乘仏教は人間完成を目指す。

「敢えて言えば、大乘仏教は仏教が仏教を越えてゆくためにあるのである。歴史的ブッダの仏教は尊敬すべきものであるが、そこには、福徳——第4章において確認したとおり、施、戒、忍辱であり、利他である——を積むことによって人として完成していこうという考えかたや、人を超えて無限に向上していこうという考えかたがなく、さらには、歴史的ブッダの仏教に反してまで他者を救おうという考えかたがない。それは人類の多くが共有できる人間観ではない。」(p246)

大乘仏教は家族や職を持ちながら、利他、人間完成をめざすものである。とすれば、現代人が実践するにあたり、参考にすることが多いはずである。今後、マインドフルネスのように、現代人が実践しやすい方法を開発する時に、参考にできるのが大乘仏教であろう。

大乘仏教の手法も、現代の哲学の眼で見なおすならば、用いることができるかもしれない。坐禅、読経、写経、観想(阿字観など)、念仏、なども工夫によっては、マインドフルネスに活用できるかもしれない。

自己中心の心理を観察する SIMT の展開

昨年は、有名企業の不正事件や学者の論文の撤回があいついだ。これまでの科学学問に信頼がゆらいでいる。こういう不正の心理は大乘仏教では戒や煩惱の抑制の訓練が強調されていた。こういう自己洞察は大乘仏教の観察実践である。エゴイズムの心理を観察し抑制するマインドフルネスの実践教育が必要になっている。

今後、種々の産業領域において具体化していく必要があるが、自己洞察瞑想療法(SIMT)は、職場や家

庭における感情的な出来事は、自己中心的な基準(本音)と相手の言動とを比較評価して起きるとして、自己の独断的な評価に気づいて、適切な反応をするような訓練を重視している。評価の心理を本音として観察する手法が重視されているためか、うつ病、パニック症、PTSDなどの改善に効果がみられた。今回のPTSDの特集もその一端を見たものである。SIMTでPTSDを克服した人の体験記や支援したマインドフルネス瞑想療法士®(MMT)の支援体験の様子やSIMTでPTSDが改善する理由を考察した。ポリヴェーガル理論との関係を考察した(P12)。

また、数年前から実際に、うつ病、パニック症やPTSDの人がSIMTで改善したクライアントを別の者が面接を行って、帰納的分析を行った研究が学会で発表されて、本誌に掲載された(P30)。

SIMTを臨床に用いたいひとのために、マインドフルネス瞑想療法士®(MMT)の認定講座を開催しているが、精神疾患でない受講生が講座を受けると、意識の変化を感じるものが多い。今回は金沢で認定講座を開催したが、2人が受講体験記を発表した。金沢の講座は、金沢に居を構えるMMTの一人が北陸にもSIMTを普及させたいとして、種々の努力をして受講希望者を発掘して実現した。その活動状況が他の地区でも参考になるように、報告記を掲載した(P61)。また、宮城県では、寺院がSIMTのセッションの会場を提供しており、ユニークな活動を報告した(P64)

こうして、少しずつ、SIMTの活動が広がりつつあるが、MMTがまだ知られておらず、孤軍奮闘している状況である。北陸には、今年多数のMMTが誕生した。協働してSIMTの普及支援活動をしようという試みが始まる。協働して新しい支援の方法が考案されて、支援を受けるひとが増えることが期待される。

注

- 1) NHK Eテレビ ETV特集「原発事故 命を脅かした心の傷」2019年3月2日
- 2) 大竹晋(2018)『大乘非仏説をこえて』国書刊行会