

(表) マインドフルネス心理療法と宗教

| 宗教とは何か<宗教性>               |                 |   |
|---------------------------|-----------------|---|
| 第1                        | 救済の問題           | 苦からの救済。苦は観念ではなくて人生の現実。救われると信ずるとか、救われたと信ずるとかでない。現実的に救われること。  |
| 第2                        | 絶対者の問題          | 救済は救済者による救済。<br>救済は人間とは異なる絶対者。<br>絶対者は種々ある：<br>有的絶対者または絶対有、無的絶対者または絶対無、絶対無にして絶対有、そして絶対有にして絶対無など。  |
| 第3                        | 信仰の問題           | 信仰は絶対者からの救いを感謝して受け取ること。<br>われわれが現にこの身に神を持っていること。<br>信とは絶対者がわれわれと共にあるという事実。<br>われわれが絶対者と共にあるという事実。 |
| 第4                        | 信仰に基づく行為の問題     | 信仰はかならず行為を伴う。信仰が第一、行為が第二。   |
| 第5                        | 宗教の真理の問題        | 諸宗教はすべて、われこそは真理なりと主張。<br>宗教には自己絶対化と排他性が伴う。  |
| マインドフルネスが宗教実践でなく心理療法になる条件 |                 |   |
| 第1                        | 治療理論の明確性        | うつ病などの病気の症状がある原因論、治癒理論、治療手法が明確であること。  |
| 第2                        | クライアントの習得容易性    | 1年程度の理論の学習と実践によって習得できるものであること。  |
| 第3                        | 改善効果があること(有用性)  | 改善効果が高いこと。  |
| 第4                        | 脱宗教的(超宗教的)であること | 宗教性のないこと。(教育現場、公的場所で制限される)  |
| 第5                        | 支援者の習得容易性       | 半年から1年の教育、実践によって、支援者になれること。   |