

発表内容要旨

☆すべての自己階層に通底するマインドフルネスとは
「独断・我執を捨てて見、考え、働く」こと

大田健次郎

今は”観る“局面のマインドフルネスのメソッドが主流ですが、人が生きていくためには、観ることだけではなく、観て、考えて、行動していくことが必要です（西田幾多郎博士）。

元来のマインドフルネスは、仏教や禅のものでした。そこには、考える、行動する局面のマインドフルネスもありました。

しかし、仏教や禅の方法も家族や職業を持って働く現代人のためには十分ではないと西田幾多郎博士が言いました。では、「マインドフルネス」をどう定義して研究、開発をすすめていけばいいのでしょうか。西田博士の提言を考察します。