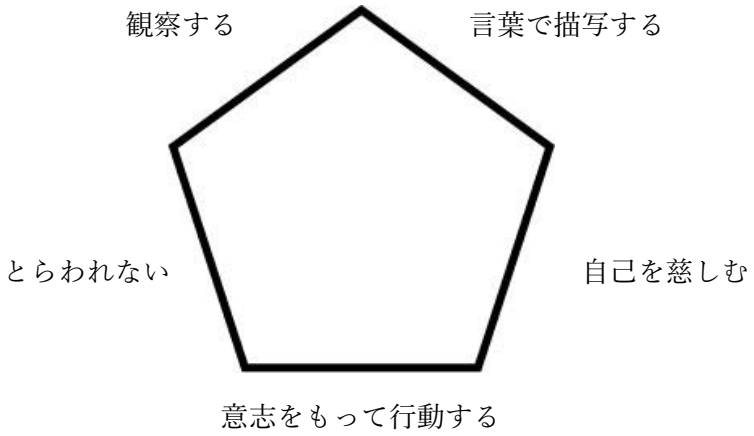
# マインドフルネス

マインフォルスネスは、実践家たちの間では通じ合うものがあるにしても、それを厳密に定義するとなると、微妙な違いが出てくる。わたしの友人の僧侶に言わせると、言葉で言い表そうとすること自体がナンセンス、修行して体験的に把握するしかないということのようだ。とはいえ、マインドフルネスの精神疾患に対する治療効果は大きく、心理療法家としては放ってはおけない。なんとかして言葉化しようと、研究者たちは真剣に取り組んでいる。ここではマインドフルネスの測定に取り組んできた先見的な研究を簡単に紹介しよう[1]。

この研究によればマインドフルネスは５つの切子面から成り立っている。ちょうどダイヤモンドがそれぞれの切子面（きりこめん）がそろわないとその比類なき輝きを放つことができないように、マインドフルネスも、５つの切子面が相互に助け合って一体となっている。イメージとしては下の図のようになる。以下に順を追って説明しよう。




## 観察する

観察スキルは「ただ気づく」ことであり、自分の内面（身体感覚、思考、感情、記憶）と自己の外側（音、見えるもの、色、におい、他人の動き）への気づきのことである。観察モードの時は、心は静まりまっすぐに集中している。カメラのズーム機能を使っているときのように。例えば、次のような人は**観察**の切子面が高いと言えるだろう。

---

[1] Strosahl, K. D. & Robinson, P. J., “The Mindfulness & Acceptance Workbook for Depression”, 2017, p. 82-88. に収められている、Ruth Baer と同僚たちによる先見的な研究を参考にした。文責はすべて早坂にある。

- 歩いているとき、体の動きに意識的に気づくようにしている。
- シャワーを浴びたり入浴したりするとき、体にあたるお湯の感触を感じるようにしている。
- 食べたり飲んだりすることが、自分の考えや、身体感覚や、感情に影響していることに気づくようにしている。
- 髪に当たる風や顔を照らす日光などの感覚に注意を払う。
- 時計の音や、鳥の鳴き声や、車が通るときなどの音に注意を払う。
- においや香りに気づくよう心がけている。
- 美術品や自然の風景の、色や形、肌合いや光や影の模様などの視覚的なものに気づくようにしている。
- 感情が思考や行動にどのように影響するかに注意を払う。

人によって、自分の心の内部に気づきやすいか、自分の外の様子に気づきやすいかの違いがある。あるいは、体の感覚に気づくことはたやすいが、思考や感情や記憶が現れてくることに気づくのは難しいという人もいるだろう。自分がいる状況によっても違ってくる。（例えば、出勤途中のバスの中と、夜にベッドの中ででは違ってくる。）ある人々は周囲の音や色に気づきやすいが、他の人は呼吸などの身体感覚に気づきやすいという人もいる。朗報は、一つの領域での観察力を、他の領域での観察力をつけるために用いることができるということだ。

## 言葉で描写する

「描写」は自分の内外にあることをどんな時にも気づいたならそれを理解し伝達することのできる能力のことだ。裁判の「証言」を考えてみればわかりやすい。証言とは、事実を語ること、事実のすべてを語ること、事実以外のことを語らないことだ。

証言できる人の資格としてはいくつかの基本的な条件がある。第一は、今この瞬間にとどまっていること。今この瞬間に目の前で起こっていることを捉えることができなければならない。例えば、強い感情に遭遇したら直ちに「怒り」とラベルを貼ることができなければならない。夫婦げんかで意地悪なことを言ってしまったときに、「悲しい」、「恥ずかしい」と描写する…こんな具合だ。

証人になるための第二の資格は、できるだけ目撃したことに対して客観的になれるということだ。言葉で見たままに語ることができなければならない。悲しみを証言するならば、例えばこうなる。「目のあたりが重くなり閉じたくなる…体の力が抜ける…『こんな関係は嫌

だ』という考えが浮かんできた。」証言台に立つ人は、解釈したり判断したりしてはならない。それは描写ではなく「評価」である。「悲しみを感じるべきではない…この関係から身を引くのはいけないことだ。」などというのは、見たままではなく、解釈である。証言人は、裁判官ではない。裁かずに可能な限り最大限の客観性をもって描写しなければならない。描写力の切子面の具体例は次のようなものがある。

- 感情を言い表す言葉を見つけるのが得意である。
- 自分の信条や意見や体験を言葉で言い表すことが簡単にできる。
- 自分が考えていることを言葉で言い表すことが難しい。（描写力が弱い例）
- どう感じているかを言葉で適切に言い表すことに困難を感じる。（描写力が弱い例）
- 体の感覚を感じるときにそれを言い表す言葉が見つからないのでうまく表現できない。（描写力が弱い例）
- 非常に感情が高ぶっているときでも、それを言葉にすることができる。
- 自分の体験を言葉にすることは自分の天性の才能だと感じている。
- その時々に自分が感じていることを詳細に描写することがいつもできる。

普通の時はそうでもないが、動揺しているときは言語描写が難しいということもあるだろう。描写的な言葉を使う自分の能力が、その時体験している事柄と密接に関係しているものだ。肯定にせよ否定にせよ、体験に対する評価的な言葉を避けようとしていても、影響されてしまうのではないだろうか。内的に体験している事柄について描写的な言葉を*貼り付け*られるのは良いことだが、否定的なあるいは肯定的な評価を含んだラベルを自由に*剥がせる*ことも重要だ。（この「剥がせる」は次の「*とらわれない*」に通じる。）

## とらわれない

「とらわれない」とはどんな思考・感情・記憶・身体感覚も淡々と受け止め、心の中で評価しないでいることである。「とらわれない」はと、「*そのままにしておく*」といいうことでもある。思考・感情・感覚に「とらわれない」でいるとき、それらをあれこれ分析することに埋没することなく、心の中の体験にただ気づいてだけいられる。心の中で体験していることを、快であれ不快であれ、しがみつきも排除もせず、ただそのままそこに置いておくことに積極的になり、心の中の「住人達」には好きなようにさせておくことである。

難しいことではある。とくにその思考が切羽詰まったものであり、その感情が苦痛であり、過去の記憶があたかも今起こっているかのように感じられるのであれば、なおさら難しいだろう。苦痛や苦悩は避けたいと思うのが普通である。だから一人ひとりが自分なりの逃げ方を持っている。「とらわれない」スキルは、逃げたくなる衝動に気づき、なんであれ「逃

げたい」という気持ちと共存しながら逃げずにいることができる能力を高める。とらわれてないでいという切子面の実例は以下のようになる。

- 気分や感情に振り回されないで感じていることができる。
- 今どんな気分かを、それに埋没することなく見つめていられる。
- 大変な状況でも、直ちに行動化することなく小休止できる。
- ストレスとなる考えや情景が浮かんできたときでも、たいていはただそれらに気づいて、衝動的になることはない。
- ストレスとなる考えや情景が浮かんできたときでも、たいていはすぐに落ち着いた気持になる。
- ストレスとなる考えや情景が浮かんできたときでも、たいていはまず「腰を落ち着けて」、それらに圧倒されずに気づいていることができる。
- ストレスとなる考えや情景が浮かんできたときでも、たいていはただ気づいてそのまま「好きにさせておく」ことができる。

「とらわれない」ことはある状況では別の状況よりも簡単だと感じるものだ。例えば、同僚に嫌味を言われるときの方が、伴侶に小言を言われるときよりも「とらわれない」でいることが容易だ。ある感情には飲み込まれて過剰反応してしまうが、別の感情ではそうではないということもある。自分の「とらわれない」スキルを活性化させるのに役に立つ方法を知っている人もいるだろう。「深呼吸をしてそのままにしておく」と唱えると、腰を据えて心に余裕を作り出すことができる。

## 自己への慈しみ（セルフ・コンパッション）

自分自身に対して受容と親切な気持ちを向けることのできる能力は強力な心のスキルになる。これは「自己への慈しみ」（セルフ・コンパッション）と言われ、注目を集めている。これは仏教の言葉だ。これによって人間は苦しみから自由になる。自分をいたわり、親切にすることで得られる利益は、「うつ」治療の文献の中でますます注目度を増している。「うつ」行動にはまる人というのは、自己批判のワードを使いすぎる。自分は愛されていないし価値がないと、度を越えて信じ込んでいる。そうやって自分で自分を二進（にっち）も三進（さっち）もいかないところへ追い込んでいる行動が見えなくなっている。「自己への慈しみ」はこれとは正反対のことをすることである。完全に自己を受容する、欠点も何もかも。以下は自己への慈しみの切子面が不足している例である。

- 不合理な考えや不適切な感情を持つときに自分を批判する。

- こういう感情は持つべきでないと思うことがある。
- 自分が考えることの中には異常な考えや悪い考えがあり、そんな風に考えてはいけないと思う。
- 自分の考えがよいか悪いかを判断しがちである。
- そういう考えがわいてくることはいけないことだと思うことがある。
- 自分の感情の中には悪い感情や不適切な感情があり、そんな風に感じてはいけないと思う。
- 不合理な考えを持つ自分は認められない。
- 苦痛な考えや情景が思い浮かぶ時にはいつも、その思考や情景がどういうものかによって自分自身を「良い」、「悪い」と判断する。

「うつ」の人がこれを見たなら「ああそうだ」と思うだろう。これで開眼体験をする人もいるかもしれない。なぜならそういう人は自分が自分の最悪のいじめっ子だから。

苦痛体験を、批判的分析なしに、あるがままで受け入れることは難しいということに気づいただろうか。思わず自己批判してしまう思考の渦に巻き込まれて、自分がしていることが見えなくなり、なすすべもなく巻き込まれている状態から自分を切り離すことは非常に難しい。

忘れてならないのは「自己への慈しみ」は無条件だということだ。それは、自分が何かをやれていることや成果を残していることに依存しない、自己への徹底的な尊敬である。もちろん他人の評価にも依存しない。「自己への慈しみ」を育む人は、ある種の満ち足りている状態（ウエル・ビーイング）に関心を示し、失敗しても、後退しても、落胆しても、自分を失うことなくウエル・ビーイングにとどまることができる。自己批判や自己拒絶に巻き込まれて我を失うことはないのだ。痛みを抱えたまま、痛みと共存できる。そうるす意志がある。暖かく温和に情け深く、すべてを受けとめる。

## 意志を持った行動

「マインドフルな行動」とは、何かをしているとき、そのしていることに気づきながら行動すること。「意志を持って行動する」ともいわれる。意志を持った行動とは、今この瞬間にしっかりと居ること、そして自分の信念や原則に則って振舞うことである。意志を持った行動の体験は、オートメーション化された行動とは質的に異なる。自動操縦モードは「うつ」の特徴である。ぼんやりと一日を過ごすのではなく、一瞬一瞬の行動を選択しながら生きられるようにマインドフルでいるよう心がけよう。以下は意志的な切子面が不足して自動操縦モードになっている例。

- 現在起こっていることに集中することに困難を感じる。
- 自分がしていることに気づかずいつの間にかやっていて、やったことも忘れてしまうことさえある。
- 身を入れて集中せずに急いで行動してしまう。
- 自動的に作業や仕事をしていて、自分がしていることに気づかない。
- 注意を払わないで行動している自分がいる。
- 行動するとき、考えがあちこちとさまよい、すぐに気がそれる。
- 白昼夢にふけったり心配事に気をもんで、今している目の前のことに上の空になる。
- 自分は気が散りやすい。

特定の行動が他のものよりも気が散りやすいということがある。上の例でどの活動が最もぼんやりしがちだろうか。とくに気づきがあり意志を持って行動している状況があるだろうか。

## まとめ

ボーッとしていたり、気が散っていたりする状態を、脳神経学ではデフォルトモード・ネットワークと言うそうだ。脳神経のダークサイドと名付けた学者もいる。パソコンの初期画面のように、何もしていない、だからストレスもない状態。これは実に楽な状態だ。だが別の苦しさがある。人生に張り合いがないという苦しさだ。不登校・ひきこもりの人にこれが多い。引きこもりの期間の記憶がすっぽり抜けていたりする。

生きがいを持とうとすれば、デフォルトモード・ネットワークから、観察し・言語化し・とらわれず、尊重の気持ちを向け、意志を持って行動するスイッチを入れることになる。そのスイッチが入った状態がマインドフルネスだ。この５つの心の動き（切子面）が、相互に支え合いながら、日常の充実した行動力を徐々に上がっていく。ダイヤモンドが輝きだすように。