

宗教心理学的研究の展開(17)

今こそ(!), 今さら(?)

**マインドフルネス
について考える**

企画・司会:松島公望(東京大学)

**日本心理学会第84回大会
公募シンポジウム**

**マインドフルネス
の定義を見てみましょう**



デジタル大辞泉

- 今この瞬間の自身の精神状態に深く意識を向けること。

ウィキペディア

- 今現在において起こっている経験に注意を向ける心理的過程であり、瞑想およびその他の訓練を通じて発達させることができる。

情報・知識＆オピニオン imidas

時事用語辞典

- ターゲットとなるものに積極的に注意を向けている心理状態のこと。

日本の人事部 人事労務用語辞典

- 自分の気持ちを“今, この瞬間”に意図的に向けて, 現実をあるがままに知覚すること, あるいはそうした心の状態を体得するためのトレーニングを指す言葉です。

コクヨ・WELL LINK

働き方用語辞典

- 瞑想などを行うことで、自分の意識を集中させ、精神的な苦痛や苦悩を和らげることを目的としたメンタルトレーニングのひとつ。

健康心理学事典

「マインドフルネスストレス低減法」の項目 (熊野, 2019)

- 今の瞬間の「現実」に常に気づきを向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情にはとらわれないでいる心のもち方、存在の有様である。

日本マインドフルネス学会

- 今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること。

仏教心理学キーワード事典

「マインドフルネス」の項目(井上, 2012)

- ヴィツパッサナーや禪などの瞑想実践が西洋仏教において心理療法から死の看取りや平和活動にいたる幅広い範囲で応用実践される際に用いられる仏教瞑想の呼称である。

「マインドフルネスの定義」 のおおよそ共通する言葉

- **今、この瞬間**
- **意識(注意)を向ける**
- **瞑想**



「マインドフルネス」のパラダイム

(飯塚, 2018a; 大谷, 2018)

⇒二つのパラダイムが存在する

臨床パラダイム

(実利(臨床)マインドフルネス)

- 現世に役立つ技法
- マインドフルネスス
キル訓練の治療的
応用
- マインドフルネスに
基づいた介入

仏教パラダイム

(ピュア・マインドフルネス)

- 宗教, 悟りへの道
- 八正道の正念の流
れを汲む佛教的な
ライフスタイル
- 無常, 苦, 無我の
体験知

【飯塚(2018ab)の指摘】

- マインドフルネスは仏教に由来しているものの
“宗教色を排除したもの”として広がった。
- マインドフルネスは、**“一部分を切り取ったもの”**である。
- 臨床マインドフルネスにおいて大衆化が図られる際に、マインドフルネスなるものは、悟りの道である「八正道」の**“一部のみ”**を取り出して、提出された。
- 私たちがマインドフルネスを巡って混乱するのは、**“二つのパラダイムが存在すること”**と、この**“部分性”**からである。

もう一度、
【「マインドフルネスの定義」のおおよそ共通する言葉】
に戻ってみましょう

- 「今、この瞬間」「意識(注意)を向ける」「瞑想」
 - ⇒これらは「臨床パラダイム(実利マインドフルネス)」の立ち位置である。
 - ⇒流布している「マインドフルネスの定義」は「臨床パラダイム(実利マインドフルネス)」が主となっていいる。
- ※マインドフルネスの定義は、心の内のことでもあり、またその源流である仏教の瞑想が多様性に富むために、未だに確立されていない(飯塚, 2018)。
 - ⇒「マインドフルネスの定義」にも“部分性”的な混乱・弊害がそのまま出ている。それで良いのか.....?

本シンポジウムでは、存在する二つのパラダイムの両面から「マインドフルネス」について考えてみたい。

→両面から検討することにより、「マインドフルネス」の新たな地平が見えてくるのではないか...？

臨床パラダイム

(実利(臨床)マインドフルネス)

- 現世に役立つ技法
- マインドフルネススキル訓練の治療的応用
- マインドフルネスに基づいた介入

仏教パラダイム

(ピュア・マインドフルネス)

- 宗教、悟りへの道
- 八正道の正念の流れを汲む佛教的なライフスタイル
- 無常、苦、無我の体験知

【シンポジウムの構成】

1. 仕事におけるマインドフルネス

今城志保(リクルートマネジメントソリューションズ)

2. マインドフルネスの功利的応用は何をもたらすか

松下弓月(東京大学)

3. マインドフルネスから「目覚め体験」へ

中尾将大(大阪大谷大学)

4. 心理学と宗教の関係—マインドフルネスの事例から

藤井修平(東京家政大学)

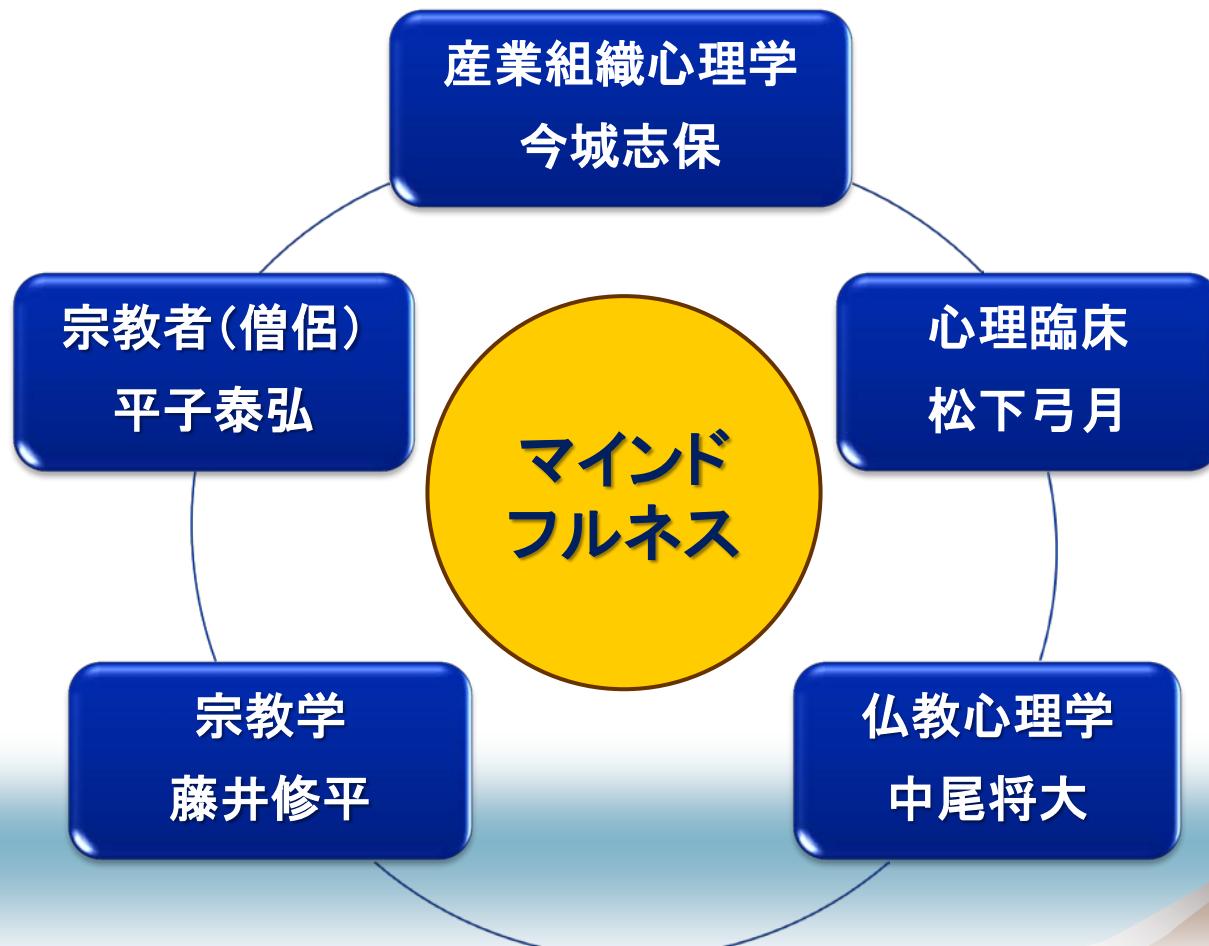
5. 宗教者から見るマインドフルネスへの期待や疑問

平子泰弘(曹洞宗総合研究センター)

本シンポジウムでは、産業組織心理学、心理臨床、仏教心理学、宗教学、宗教者（僧侶）の立場から、「**自分たちの分野においてマインドフルネスがどのように語られているのか**」について話題提供を行ってもらう。

複数の分野から**同じ土俵の上で「マインドフルネス」を語ってもらうことで、この用語の意味するものでは何であるかを、（今こそ！×今さら？），**しっかりと見据える機会としたい。

『本シンポジウムでは、存在する二つのパラダイムの両面から「マインドフルネス」について考えてみたい』と先ほど記したのだが、そのようなパラダイム等も外して、**本シンポジウムでは、5つの立場から幅広く、おおらかに、そして率直に「マインドフルネス」について検討してみたい。**



【引用文献】

飯塚まり (2018a) プロlogue 飯塚まり(編著) 進化するマインドフルネス—ウェルビーイングへの続く道 pp.3-19 創元社

飯塚まり (2018b) 象とはなんだったのか—そして象はどこへ行くのか 飯塚まり(編著) 進化するマインドフルネス—ウェルビーイングへの続く道 pp.219-256 創元社

井上ウィマラ (2012) マインドフルネス 井上ウィマラ・葛西賢太・加藤博己(編) 仏教心理学キーワード事典 pp.160-161 春秋社

熊野宏昭 (2019) マインドフルネスストレス低減法 一般社団法人日本健康心理学会(編) 健康心理学事典 pp.526-527 丸善出版

大谷 彰 (2018) マインドフルネスの進化と真価—臨床パラダイムの知見から 飯塚まり(編著) 進化するマインドフルネス—ウェルビーイングへの続く道 pp.23-39 創元社