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

シンポジウムのまとめ

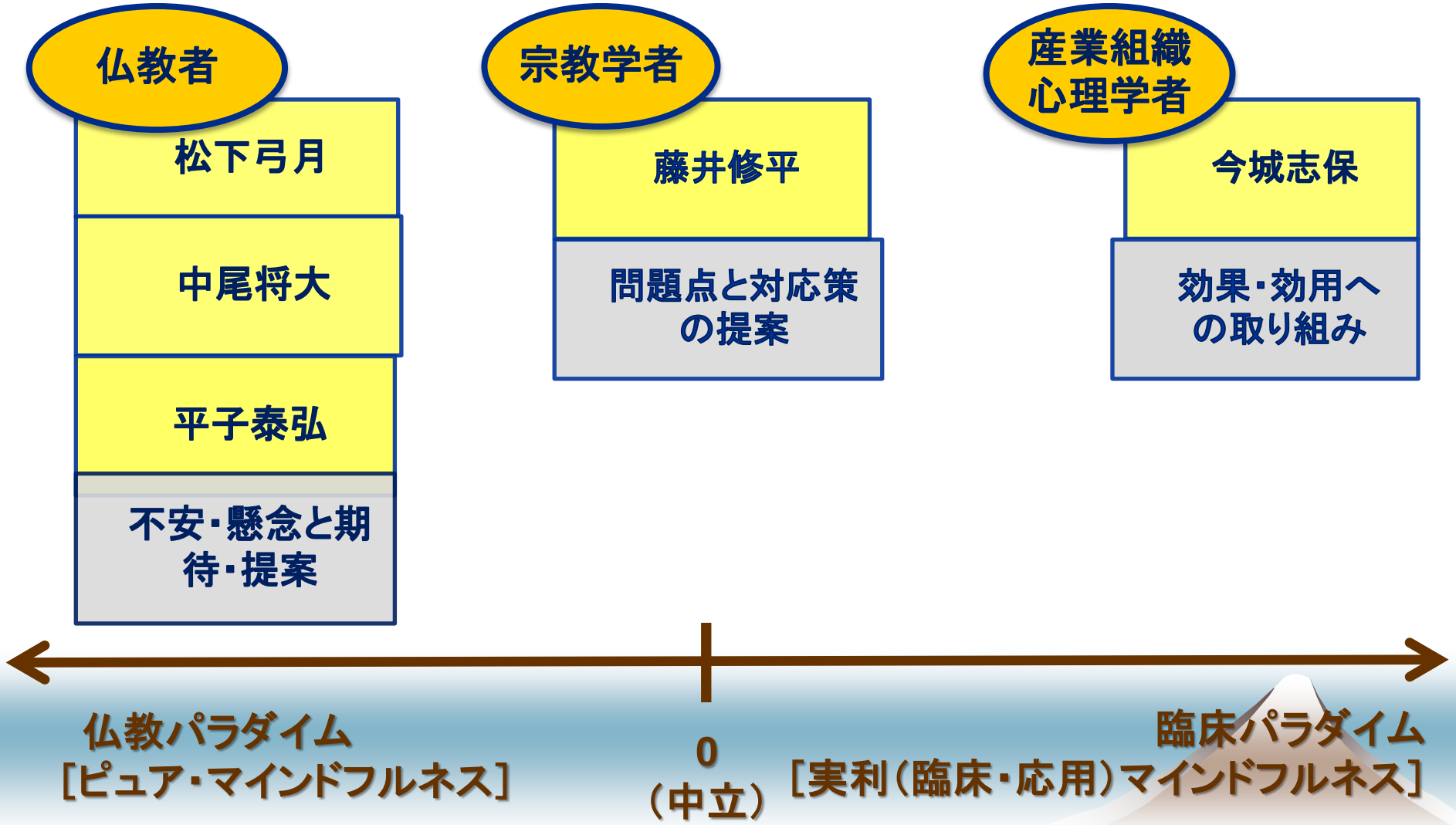
ー宗教心理学者からの提案ー

企画者：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

本シンポジウムでは，それぞれの分野から語ってもらったが…

同じ土俵の上で話題提供者からのメッセージを吟味すると，発表者の“立ち位置（思い入れ）”が反映していたように思われる



“立ち位置（思い入れ）”とは，その人の“アイデンティティ”を表しているのではないだろうか…

- その人の**“アイデンティティ”**から発せられる言葉に耳を傾けることにより，**今こそ（！），今さら（？），マインドフルネスを捉えようとする新たなヒント**が見えてくるかもしれない…

仏教者[ピュア・マインドフルネス]からの提案

- マインドフルネスを**“ピュア”・“臨床”・“応用”**の3つに分けて考える[**松下**]。
- それぞれの**定義や内容が明確にされていく**可能性[**平子**]。
- 仏教側が全体として，**マインドフルネスの背景などへの理解を深めていく**必要[**平子**]。
- **“瞑想”**の先にある**“目覚め体験”**の意義と提案[**中尾**]。

「マインドフルネス」における概念（思想）の様相・あり方やアプローチの仕方に対する提案

宗教学者[藤井]からの提案[中立]

ー仏教者(宗教者)と心理学者に向けてー

【宗教の人間心理への“効果”を解明する宗教心理学の研究】

- 宗教を生む認知・感情(擬人観等)の研究
- 宗教と関わる活動(儀礼・道徳行動等)の研究
- 宗教集団への所属に伴う影響の研究

「マインドフルネス」における“概念(思想)”と“実証(データ)”をいかに結びつけていくのかの提案

産業組織心理学者[今城]からの提案
[実利(臨床・応用)マインドフルネス]

- **“データ”**から見えてくるマインドフルネスの姿。
- メンタルヘルス・パフォーマンスの向上。
- 自尊心の向上。
- 人間の人間たる問題・テーマ(**現場・実践**)を**実証的**に明らかにしていく。

「マインドフルネス」における“実証(データ)”と“現場(実践)”をいかに結びつけていくのかの提案

捉えることが困難である「マインドフルネス」を追究していくために

「仏教パラダイム～科学的心理学～臨床パラダイム」との新たな連携・協働の提案

仏教パラダイム[ピュア・マインドフルネス]

概念

（思想）

↔

科学的心理学[調査・実験]

実証

（データ）

↔

臨床パラダイム[実利（臨床・応用）マインドフルネス]

現場

（実践）

最後に，「川上全龍氏（妙心寺春光院副住職）の言葉」で締めたい（飯塚, 2018）

- 彼は，アメリカのマインドフルネスの団体にも，また，日本の団体にも，多くの友人を持ち，造詣が深い。そのなかで，日本のマインドフルネスを考えるうえで，「このままでは，まずい」との危機感を強く持っている。マーケティングだけのお祭りマインドフルネスは，**いずれ廃れる**。そして，**それを回避する方策は科学の力をしっかりと使うことであり，長期的な視点から日本のマインドフルネスを育てるべきだ**と考えておられる。

- 飯塚まり （2018） 象とはなんだったのかー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ーウェルビーイングへの続く道　pp.219-256　創元社