2023年8月23日　Kaien特別セミナー

禅僧の精神科医に聞く

「発達障害とマインドフルネス」

RESM新横浜 睡眠呼吸メディカルケアクリニック 副院長
（日本医師会認定産業医 / 精神保健指定医 / 精神科専門医）

臨済宗建長寺派 林香寺 住職

川野 泰周

Copyright © Taishu Kawano ＜本講演スライドの一部またはすべての無断転載・複製を禁じます＞

「マインドフルネス」の定義と2大要素

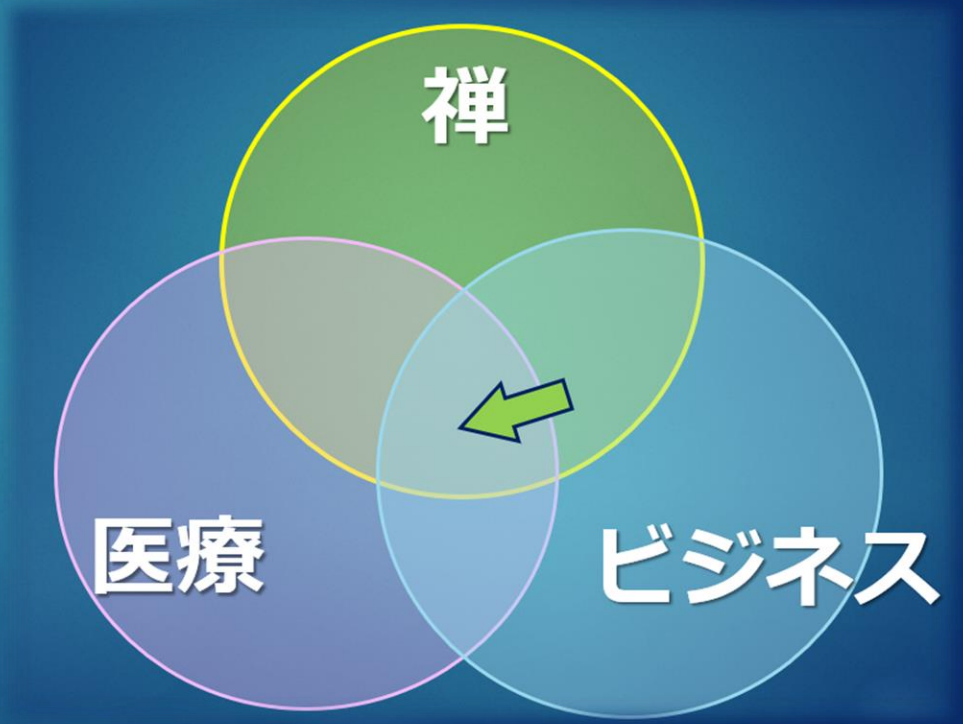
定義：今この瞬間の体験に注意を向け、評価をせず、とらわれのない状態で観ること

▶アウェアネス（気づき）

- 外から入ってくる情報と、自らの内部から湧いてくる情報、いずれにも自在に注意を向けられる状態に近づいてゆく

▶アクセプタンス（受容）

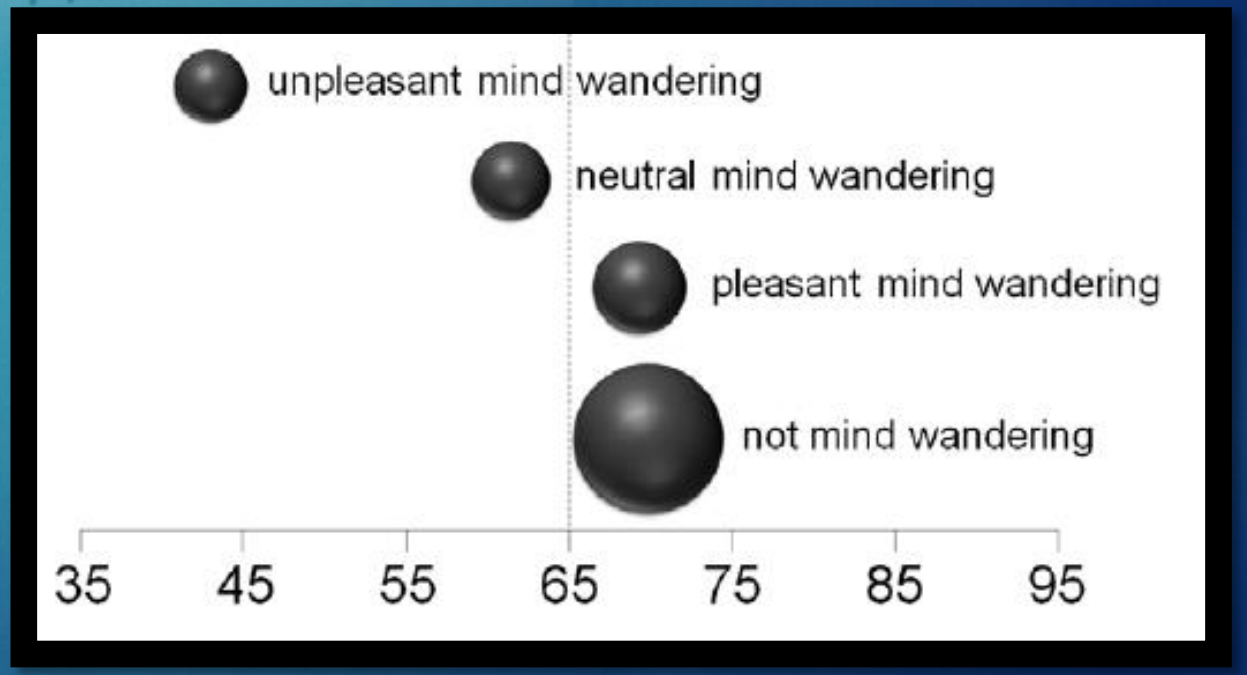
- 得られた情報に対し、批判したり先入観で決めつけたりすることなく、ありのままに受け止められるようになる



A Wandering Mind Is an Unhappy Mind

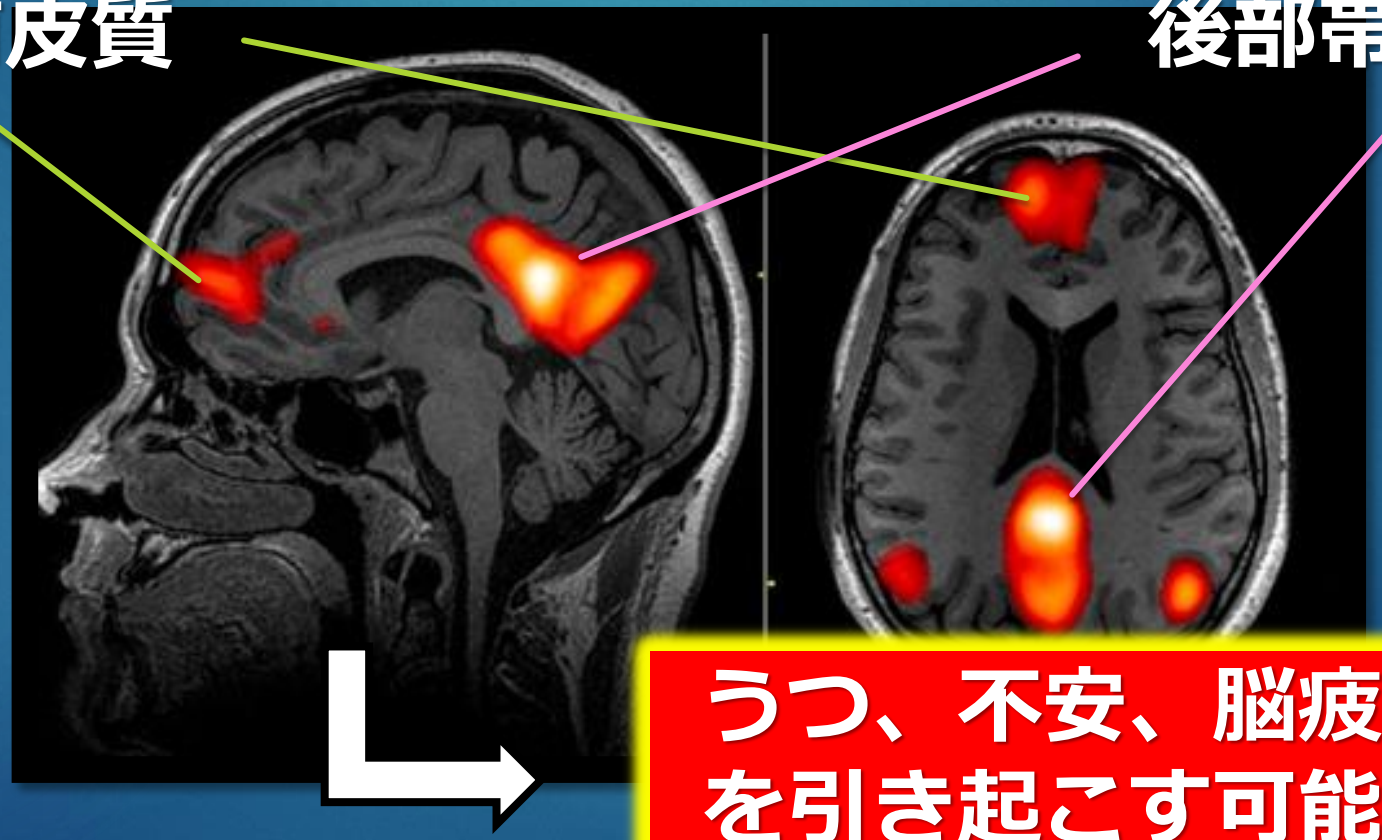
Matthew A. Killingsworth* and Daniel T. Gilbert

*Mind wandering occurred in **46.9%** of the samples !*



(November 11, 2010) Science **330** (6006), 932. [doi: 10.1126/science.1192439]

エネルギー消費がとても大きな脳機能「デフォルト･モード･ネットワーク」

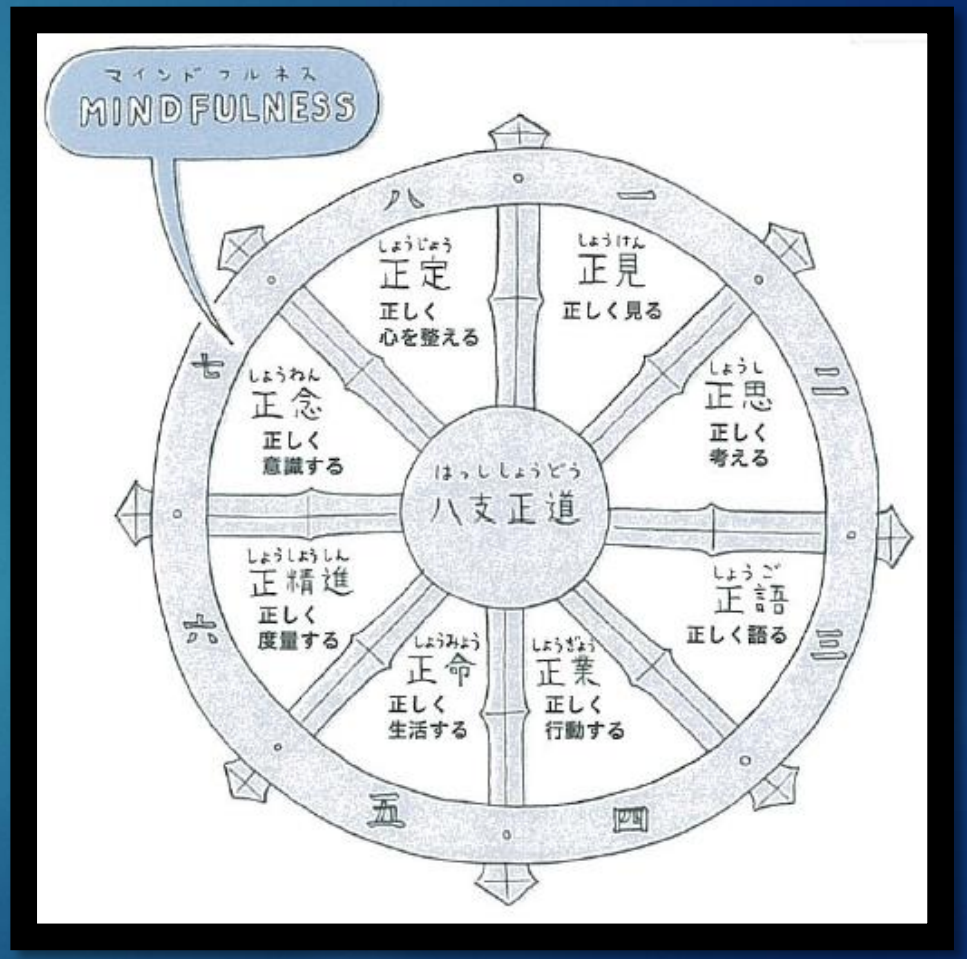


うつ、不安、脳疲労を引き起こす可能性

禅の西洋的解釈 マインドフルネス ⇒ 正念

- ブッダの最初の説法「八支正道」の一つに当たる言葉

1)正見(しょうけん)(正しい見解)
2)正思(しょうし)(正しい思惟(しゆい))
3)正語(しょうご)(正しい言葉)
4)正業(しょうごう)(正しい行い)
5)正命(しょうみょう)(正しい生活)
6)正精進(しょうしょうじん)(正しい努力)
7)正念(しょうねん)(正しい思念)
8)正定(しょうじょう)(正しい精神統一)



パーリ語：sati（サティ）

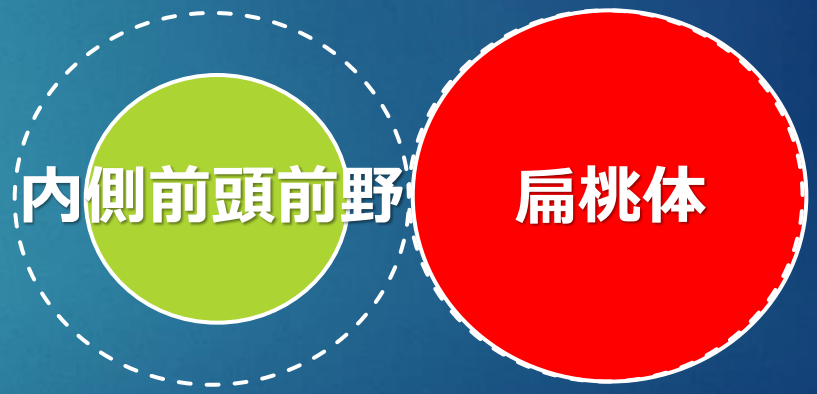
瞑想の習慣によって、不安に対して「ぶれない心」が育まれてゆきます

不安な出来事



＜一般の人＞

不安な出来事

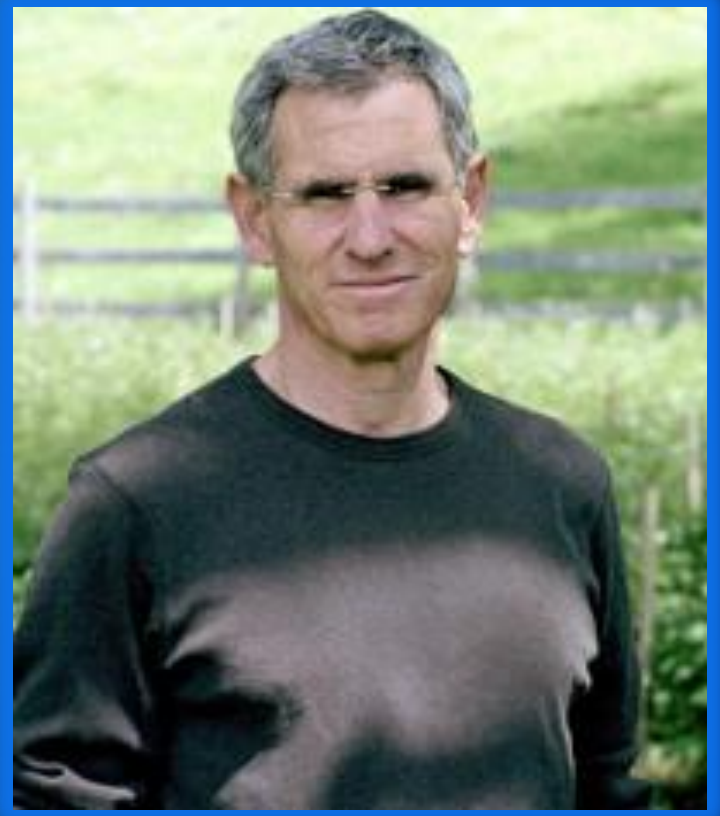


＜坐禅や瞑想を習慣にしている人＞

Talorら（2011）（カナダモントリオール大学）

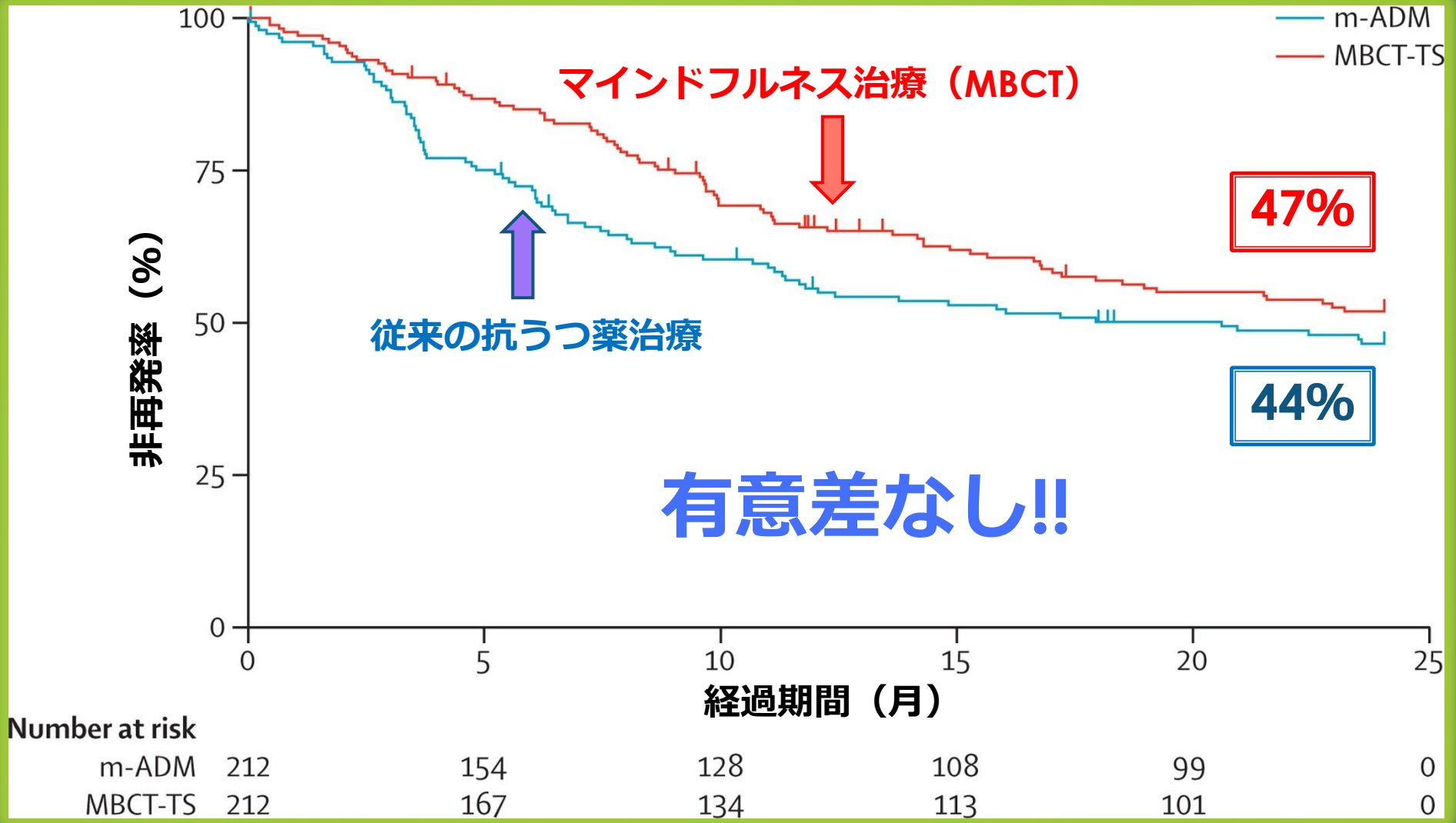
マインドフルネス・ストレス低減法（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR）

- **考案者：ジョン･カバットジン**
  （Jon Kabat-Zinn PhD）
- マサチューセッツ大学医学部名誉教授。1944年ニューヨーク生まれ。
- 1979年、瞑想体験から大学医学部に「ストレス低減クリニック」を設立。
- 1990年に著書「マインドフルネス･ストレス低減法」を出版、MBSRの方法が確立。



Jon Kabat-Zinn PhD

科学的に証明されたマインドフルネス

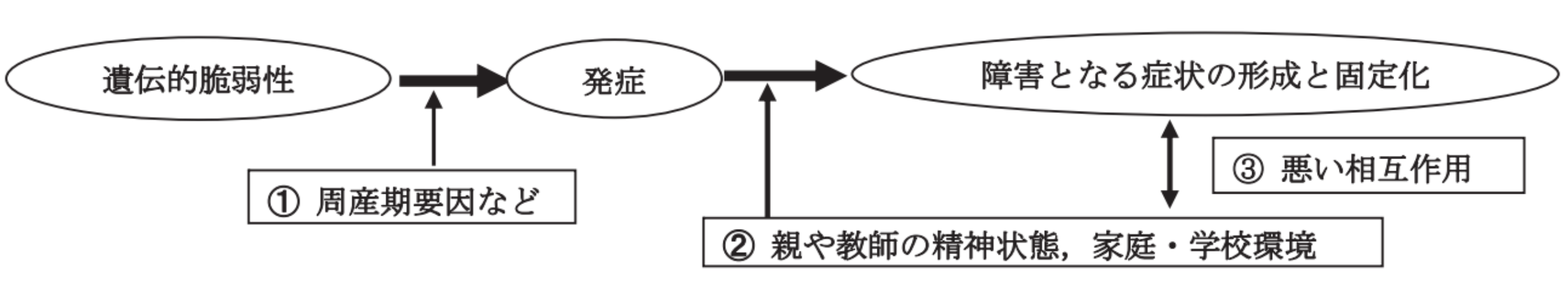


『PREVENT study』Kuykenら(2015)より（Lancet誌に掲載）

神経発達症とマインドフルネス瞑想

- 8週間のマインドフルネス認知療法（MBCT）が、32人の思春期及び成人のADHD当事者に対して、注意の制御能力の向上ならびに衝動性、抑うつ、不安症状の低減をもたらした。（Zylowska et al. (2008)）
- ADHDの子供（8～12歳）を持つ親22人が8週間のマインドフルネス瞑想を実施したところ、親と子供双方のADHD症状が低減、親のストレスや子供の行動に対する過剰な反応も改善した。（Saskia van der Oord et al.(2012)）
- マインドフルネス瞑想の実践が注意の持続性を向上させる効果があることが示された。（ Jha et al. (2007)）
- マインドフルネス瞑想の実践が自閉スペクトラム症（ASD）当事者の感情調整力を向上させることが示唆された。（Caitlin M. Conner et al.(2018)）
- マインドフルネスに根差した子育てはASDの子供を持つ親のストレスを低減し、子供の行動問題を減少、さらには社会的行動を増やすことに効果的であった。

神経発達症の精神症状形成プロセス



出典：吉益ら「親子関係とマインドフルネス」（2012）

マインドフルな親子関係の構築

5つの次元	促進されること	低減すること
(1) 全ての注意を向けた傾聴	• 子どもの行動の些細な手がかりを正しく識別する • 子どもが話す言葉を正確に聞き取る	• 頭の中で構築した考えや期待
(2) 自分と子どもを価値判断せず，受容すること	• 子ども志向，親志向，親子関係志向の目標の間の健全なバランス • 子育てへの自己効力感 • 子どもが持つ性向への理解	• 自分にばかり関心が向く傾向 • 子どもが持つ特性（性格や能力）への非現実的な期待
(3) 自分と子どもの感情の意識化	• 子どもの要求と情動への対応	• 子どもの情動を撥ね退ける • 親の強い否定的な情動（怒り，失望など）による躾
(4) 親子関係におけるセルフコントロール	• 子育てにおける情動のコントロール • 目標や価値と一致した子育て	• 条件反射的で「自動的」な躾 • 子どもの情動への依存
(5) 自分と子どもへの共感	• 親子関係における肯定的な感情 • 自己の子育ての努力への寛容な見方	• 親子関係における否定的な感情 • 子育ての目標が達成しない際の自己非難

出典：吉益ら「親子関係とマインドフルネス」（2012）

Mindfulnessという「生き方のスタンス」

- 心で起こる反応に対し、一切のjudgement（評価・判断）を行わないこと
- 「考える」（理性･知性）⇒「感じる」（感性）
- 「する」***Doing mode*** ⇒「あるがまま」***Being mode***

マインドフルネスの基本「呼吸瞑想」

- 椅子の上でも、床の上でもできる
- 背筋を伸ばして軽くあごを引く
- 手は膝かももの上に手のひらを上に
- 目を閉じて、呼吸に注意を向ける
- 呼吸を調節しようとしない
- ありのままの呼吸にまかせ、鼻からの空気の出入りや、お腹が膨らみ、しぼむのを感じる
- 雑念が浮かんでもよい。そっと呼吸に注意を戻す
- 最初は30秒でもよい（時間を計らなくてもよい）
- 慣れれば5分、10分と続ける

呼吸瞑想 音声ガイド（4分間）

https://youtu.be/-KqleBv7f-A

マインドフルネス瞑想中のポイント

意識を
今に置く

注意を向ける

呼吸を
観察する

雑念が
湧く

優しく戻す





日常への応用『3段階分析法』

- MBCT（マインドフルネス認知療法）のエッセンスを凝縮
- 日々のストレス状況において活用することできる技法
- 3つのレイヤーで「今ここ」における自己をメタ認知する
  - レイヤー１：今この瞬間の**思考**を観察
  - レイヤー２：今この瞬間の**感情**を観察
  - レイヤー３：今この瞬間の**体の感覚**を観察
- その感覚を受容し、そっと呼吸に注意を戻す
- さらに周囲の世界に注意を広げ、ありのままを体験する





歩行瞑想：walking meditation

- 禅の経行（日本では曹洞宗式）に源流を有する、動く瞑想法
- MBSRの正式なプログラムにも収載されている
- 静座困難な状態の人にも有効（不安・焦燥感・苛立ちの強い時etc.）
- 忙しい人にも可能（育児する母親・移動中のビジネスパーソンetc.）
- 眠気のある時にも続けられる利点
- マインドフルネスの導入に使うことも可能（他の瞑想への布石に）
- 他の瞑想法と比べ、注意を一定の対象に向けた状態を維持しやすい



歩行瞑想のポイント

- 「何かの目的のために歩く」ということを手放す
- 足の感覚に全ての注意を向ける（Heel up - Foot up – Shift - Place）
- 別のことが浮かんだら、そっと足の感覚に注意を戻す
- 視線は坐禅と同様、前方のやや下方へ自然に向ける（足下を見ない）
- 目的地を定めない（往復できる単純な場所や、周回できるコースで）
- 長さや時間も定めない（心地よくやれるだけ、歩けばよい）
- 速さは自由に決めてよい
- 呼吸と同期させる応用法も実生活での活用性が高い

ボディースキャン瞑想

① 体の特定の部位で感じる感覚に注意を向ける

② いかなる感覚も良し悪しの評価をせず感じる

③ 十分に注意を向けた後、全ての感覚を解き放つ

④ 優しく、次の部位へと注意を移動する



（音楽：広橋真紀子）

スジャータの供養を受けたシッダールタ

- 苦行林での6年に渡る自らを痛めつける修行の果てに、ナイランジャナー川に至る
- スジャータが差し出した乳粥の供養
- 「自利利他」「中道」の第一歩
- 「樹下の打坐」に入ったシッダールタの心中
- 7日間の瞑想を経て、旧暦12月8日に悟りを得る



「自利利他円満」の実践のために

- **自慈心（ Self-compassion ）**に注目
- Self-compassionとSelf-esteem(自尊心)のバランスが肝要
  - 自尊心は、他者からの評価によって成り立つ
    ⇒自分への賞賛で育ち、批判で傷付く
  - 自己への慈しみは、他者の視点抜きで成り立つ「自己の本分」
    ⇒賞賛にも批判にも揺らぐことなく受容
- 真のマインドフルネスは、セルフ･コンパッションを涵養することにこそ大きな価値があるではないだろうか（私見）

参考：Neff, Vonk (2009), Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself, J Pers, 77(1), 23-50



慈悲の瞑想 実践法

- 感謝を感じる恩人の1人をイメージし、その人の良いところを2-3個思い浮かべる
- そして下記の4つのフレーズを心の中で念じる
- 単にフレーズを繰り返すのは意味がなく、一つ一つがその人の幸福の祈りであることを意識し、そこから湧き起こる全ての感情に気付き、受け入れるようにする
- その人の望みが叶ったときの笑顔や喜びのポーズを想起するのも良い
- 次に「自分自身」に対して同じフレーズを念じてみる（「私が」に替える）

- あなたが安全でありますように
- あなたが幸せでありますように
- あなたが健康でありますように
- あなたが心安らかに暮らせますように

慈悲の瞑想 音声ガイド



https://youtu.be/4yIe1MnfF9E