

SOS ニュース

「マインドフルネス ストレス低減法」

6月に二回にわたって放映されたNHKスペシャル「キラーストレス」をご覧になった方も多いのではないかと思います。この中でテーマになっているマインドフルネス・ストレス低減法というプログラムについて、番組では「瞑想の宗教性を一切排除し作られた科学的なストレス解消法です。雑念は考えずに瞑想に集中する事により、心と身体の不調を減らすことができます。特に、マインドワンダリングによる過去の苦しみや未来の不安などを考えないようにし、心を落ち着かせることができます」と端的に答えています。

実はこの事について書こうと思った矢先に今度は同じNHKの「ためしてガッテン」でマインドフルネスの実践について取り上げられました。最近新聞や雑誌等のメディアで目にする事が多いのですが、よほど反応が大きいのでしょうか、ある意味でブームになる予感さえ感じます。でも、このマインドフルネスというのはここにきて急に出来たものではなく、以前からリラクセーションの一つとしてあったものです。欧米の学者が宗教性を廃し科学性を追求していく中で心理技法のひとつとしてエンターリーをしてきたといったところかと思うのですが、既に日本マインドフルネス学会が立ち上がり今年で3年目になるそうですが、ホームページで見ると運営陣は早稲田大学の教授をはじめ医師や禅僧や研究者等知識人が顔を並べています。

一方、先日行われた日本自律訓練学会は、広い意味での瞑想という部分でマインドフルネスと共通した部分があるのですが、こちらは歴史も実績もあり、医療現場でも使われているものですが、学会ではマインドフルネスの勢いに動揺が隠せないように感じました。

しかし、これらの心理技法はアプローチは違っても瞑想、呼吸法と言った東洋的技

法の持つストレス軽減、免疫力の向上等を生理学的に解明する期待を秘めたもので、大げさに言えば大いなる医療の（ホリスティック）革命とでも言いましょうか、何やら手塚治虫の世界に入っていくような感じです。産業界はロボットで沸き返っていますが、時代は心のメカニズムも解き明かしていくのでしょうか。日本を含めて中国、インド、モンゴル等の諸国で培われてきた精神世界にスポットがあたり、禅や瞑想、催眠等の技法がより進展していく、皆が幸せになるのであれば、それはそれで素晴らしい事ではあると思います。

家庭・教育部会 日本自律訓練学会会員 青木洋二