こころの健康

教えて！とね先生

マインドフルネス瞑想（めいそう）

不安、ストレス（感）を味方に

姿勢を正し、呼吸を調えて、「今の瞬間」に集中する――。東洋文化の瞑想を元にアメリカで開発された「マインドフルネス」が注目されている。病気に対する免疫力やストレスへの対処能力が高まるだけでなく、人格養成や能力開発にも効果があるとして、グーグル、インテルなどのグローバル企業が相次ぎ社員研修に導入している。どんな瞑想なのだろう？マインドフルネスの研究・実践者である周南市の臨床心理士、刀根（とね）良典さん（65）を訪ねた。

あるがままの自分に戻る

臨床心理士 刀根良典さん

公立小学校の元教頭。県内７校のスクール・カウンセラー。定年退職後、とね臨床心理士事務所「カウンセリング・オフィス ZEN」を開設。個人カウンセリングのほか、マインドフルネス瞑想（日本マインドフルライフ協会理事）、自律訓練法（学会認定）、学級経営などを教えている。日本人間性心理学会、日本森田療法学会、日本自律訓練学会、等会員。

「マインドフルネス瞑想とピアノの生演奏で、すてきな時間を」と、刀根さんが長年温めてきた瞑想会。会場は満席。８割は女性で、家族と一緒の小学生の姿もあった。

「ハリウッドの女優さんたちもやっています。東洋の伝統文化が欧米で花開く時代になりました」と刀根さんはにこやかに話す。

科学的な瞑想法

マインドフルネスとは「今の瞬間」に集中する心身状態のこと。刀根さんは「自分自身や自分に訪れる経験、身体感覚、感情、思考などに対して批判や判断をせず、今という瞬間の、その一瞬一瞬に完全に注意を集中している状態です」と説明する。

マサチューセッツ大学医学部教授だったカバットジン博士が１９７９年に創始したストレス低減法で、痛みのコントロールやうつ病の再発防止などの効果が立証され、医療現場で活用されるようになった。その後の研究で科学的な根拠が明らかになり、現在はさまざまな心理療法に取り入れられている。

源流をたどれば約２５００年前、菩提樹の下でお釈迦様が悟りを開かれたときの瞑想。そこから宗教的要素を取り除き、科学的な瞑想法にしたのがマインドフルネス瞑想。

11月、下松市内のギャラリー＆カフェであった「音楽・瞑想会」。ピアニストの布施恵子さんが弾くカッチーニのアヴェマリアを聴きながら、目を閉じて、呼吸に意識を向ける。体が温かくなり、手はぽかぽかしてきたが、眠くはない。むしろ頭の中はクリア。音色がすうっと体に入ってきて、そして通り抜けていくような、そんな心地よい感覚だ。

ピアノ演奏を聴きながらマインドフルネス瞑想を体験する（下松市で11月）

日本の伝統再発見

刀根さんは瞑想歴40年以上。大学で始めた合気道で静座法を学び、座禅にも触れた。そのきっかけになったのは、下松中学校時代の「瞑目」。全校生徒が授業の前に1分間、目を閉じて静かにする。気持ちが落ち着いて、勉強に集中することができ、良い経験だったという。

公立小学校の教員になり、臨床心理士の資格も取得。児童の心身の健康増進のために、担任した学級で行ったのが、中学のときの瞑目。朝と帰りに1分間、手を机に置いて目を閉じる。子どもたちは落ち着いてきて、学級経営で苦労したことはなかったという。

２００９年にカバットジン著（春木豊訳）「マインドフルネス・ストレス低減法」を読み、「自分がやっていることと全く同じ」と驚いた。その3年後、曹洞宗大本山總持寺（神奈川県）であった博士のワークショップに参加し、直伝の瞑想法を習得した。

「もともとは日本伝統の精神文化。なんでアメリカ人から指導を受けるのかと思ったが、現代の日本においては家庭からも学校からも消えてしまっている。外国からきた瞑想を謙虚な気持ちで研究することで、その価値を再発見することにつながるならば、これはこれですばらしいことではないでしょうか」

「今」に集中

マインドフルネスの瞑想プログラムの一つに、剣道や空手などで行う「黙想」に似ているという。

きれいな姿勢で正座する1年生（刀根さん提供）

「呼吸瞑想」がある。呼吸を「今の瞬間」を意識するツールとして活用するもので、習得すれば日常生活のなかで実践できる。

呼吸瞑想は明るい部屋で、空気のきれいな所で行う。床または椅子に座り、背筋を伸ばし、肩の力を抜く。目をつぶり、呼吸を意識する。鼻から空気が入ったり、出たり。お腹が膨らんだり、へこんだり。そういった呼吸を感じ取れるところに、ただただ注意を向けていく。

途中、考えが浮かんでくるが、戦わず、遠ざけることもしない。注意をそらせたものは何かを確認し、呼吸に意識を戻していく。

終わるときはゆっくりと目を開けたり、閉じたりして部屋の明るさに慣らしてから両目を開く。1回5分程度、一日に何度か行うのが効果的だ。これを継続することで、

◎不安や落ち込みなどの否定的な感情や物事にとらわれることが少なくなる

◎これまで苦手で、ストレスを感じていた事柄にも立ち向かうことができるようになる

◎「あるがまま」の自信に満ちた自分を取り戻すことができるようになるなどの効果が得られるという。

ただし、最初は専門家に教わることが大事。我流だと、誤解したまま進めてしまい、逆効果になることがときにある。

素の自分に出会う

マインドフルネス瞑想は、刀根さんの私設相談室「とね臨床心理士事務所」で学ぶことができる。そこで学ぶ女性たちに体験談をお聞きした。

「朝は雑音が気になり、夜は静かだが時計の音が気になり集中できないときがある。こんなときは、どうすればよいでしょうか？」

「毎日5～10分続けている。腹を立てやすい性格だったが、だんだんカリッとするのが減って、家庭が平和になった（笑）。穏やかになれるのがうれしい」

このお二人の話に刀根さんは「集中しようと無理をしなくていいです。いろんな音が聞こえ、さまざまな思いが心に浮かんでくるのが自然。良いも悪いもなく、雑念ではなく、自然の音、自然な思いととらえる。そして、生身の人間だから、ときにカリッとするときもあるのが普通。そんなときも瞑想することで『あるがまま』の素の自分に戻っていく」とアドバイスした。

「瞑想して、今の自分とは違う立派な人にならなければいけない、つまらない自分だから瞑想する、というのも間違い。つまらない自分だと思い込んでいた自分が、実はすてきな自分だったと気づくのが瞑想。ご両親やご先祖様からいただいた、すてきな命が自分の中にも流れています。つまらない命、つまらないものなど一つもありません。瞑想して、それを思い出しましょう」

セミナーは「入門コース」、それを終了した方対象の「習熟コース」があり、個人またはグループ（4～5人）で受講できる。詳細は同事務所ホームページ（とね臨床心理士事務所で検索）で。申し込み・問い合わせは専用フォームで受け付けている。

とね臨床心理士事務所の提案する

不安、ストレス（感）を味方につける生き方・考え方

- 困難に出会っても大丈夫！心配するな！「考え方」と「やり方」で何とでもなる。
- 自分一人で苦闘する必要はない。その道に卓越した人は必ずいる。守破離（しゅはり）の精神で。
- 不安感、ストレス（感）は問題のありかを教えている。正しく受け取る。正受不受（しょうじゅふじゅ）。
- 苦労はよいが、無理はよくない。理にかなった行動をする。科学と倫理を味方に。
- 自分の置かれた境遇には従順に。だが、盲従するな！運命は変えられる。思索と行動。
- 健康な生活をすれば心も健康になる。食事、睡眠、運動、休息、AT（自律訓練法）などをバランスよく。
- AT（自律訓練法）、マインドフルネス瞑想などのエビデンス（科学的根拠）のある手法を信頼できる指導者から学ぼう。