

# アメリカにおけるマインドフルネス・ブーム — 現代社会への影響とその意義

第112回「仏教と心理学等の接点を追求する勉強会・第23回関東地区研究会

2015年3月21日

ケネス田中

(武蔵野大学教授・仏教教育部長・日本仏教心理学会会長)

連絡先: kktanaka@gamma.ocn.ne.jp

仏教に基づくマインドフルネス瞑想は今や、仏教の壁、いや宗教の壁を超え、心理療法や医学の領域までも広まる目覚ましい発展を遂げている。心理療法では、患者が自分の問題を見つめ、向き合い、そして受け入れる有効な手段となっている。医療の分野では、痛みを軽減したり免疫を高めたりする効果が出ている。そして、一般にもストレス等の現代人の精神的な問題解決の突破口として、若い世代まで人気を呼んでいる。本発表ではアメリカにおけるマインドフルネス・ブームについて、その現代社会への影響と意義を考察する。

## 1. マインドフルネス瞑想等への関心

A. 「宗教的ではないが、スピリチュアル」である人が非常に増えている。

- Not Religious But Spiritual (NRBS)という人々は学術宗教調査でも一つのグループとして認められるようになった。
- 宗教：神 (God)、罪 (sin)、信仰 (faith)、懺悔 (repentance)、道徳 (morals)  
スピリチュアル：連結性 (interconnected)、一体性 (unity)、落ち着き (centeredness)、平和 (peace)、調和 (harmony)

B. 仏教に惹かれる最も大きい理由は、メディテーション (meditation) である。

1. 教義ではなく、行いの重視

2. 多くのアメリカ人が、仏教のメディテーションに惹かれる理由は、仏教・キリスト教対話 (Buddhist-Christian dialogue) の分野でよく知られているカトリック・シスターのメリー・ファンク師 (Mary Funk) の評価に見ることができよう。<sup>1</sup> 仏教の成果をこう評価している。

「キリスト教やユダヤ教は、日常を精神的 (スピリチュアル) に生きるように十分な指導をしていない。それに比べて、アメリカの仏教徒が見事に成し遂げていることは、十分な僧侶や寺院や組織がなくても、悟りの道を在家中心の文化に紹介し、それを日常に直接導入していることだ。」 (ケネス・タナカ『アメリカ仏教』(2010年武蔵野大学出版会)、162)

### 3. 「マインドフルネス」 (mindfulness) の由来

- A. 南方アジア仏教（上座部系）に由来する。アメリカでは、**Insight Meditation Society** という組織がマインドフルの母体となっている。
- B. 英語の **mindfulness** は、形容詞のマインドフル (**mindful**) である「注意深い」という意味。日常でもよく使う。例えば、「運転する時は、歩行者に注意を払いなさい。」 (**When you drive, be mindful of the pedestrians.**) **Ness** は、中性名詞で、**mindful** の語尾とし、特殊な用語となった。
- C. マインドフルネスは、パーリ語・サンスクリット語の「**sati**」（念、記憶、注意深さ）の英訳である。（井上、葛西、加藤（編）『仏教心理学のキーワード』（2012年、春秋社、160頁）
- D. 『念処経』（**Satiupatthana-sutta**）では、呼吸のみや欲望のみが見え、「私」という行為者がなく、とものごとをありのまま見えてきて、それが如実知見であり、その洞察の内容が、無常・苦・無我の三相である。（161）
- E. ヴィパッサナーや禅などの瞑想が仏教以外の分野で応用実践される際の総称である。（160）

### 4. 「マインドフルネス」の発展 — ジョン・カバットジン (John Kabat-Zinn) 以前

- A. 60年代にはやり始めた **Transcendental Meditation (T.M.)** は、宗教的すぎた。（*Jeff Wilson Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture*. Oxford Univ. Press, 2014, pp. 78-80）
- B. *Emotional Intelligence* で有名になった **Daniel Goleman** (ダニエル・ゴールマン) は、仏教の瞑想の内容に興味をもったが、心理学や心理療法の枠に止めた。（*Mindful America*: 80-82）
- C. **Insight Meditation Society** の創立者の一人である **Jack Kornfield** (ジャック・コーフィールド) は、仏教の目的（無我や諸行無常への目覚め）を強調し、瞑想の日常問題への応用には興味をそれほど見せていない。心理学で博士号を持ち、ゴールマンと同じくメディテーションを心理学・心理療法の枠内で強調する。（*Mindful America*: 82-84）
- D. **マーク・エプスタイン** (Mark Epstein) の採用は、フロイトが重要視した「平等に保たれ自由に漂わされた注意力」を実現する手段である。（『アメリカ仏教』161）

### 5. ジョン・カバットジン (John Kabat-Zinn)

- A. **Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)**、マインドフルネスに基づくストレス低減」というトレーニングプログラムの創始者

- B. カバットジンは、1979年にこのプログラムをマサチューセッツ大学メディカル・スクールのストレス・リダクション・クリニック (Stress Reduction Clinic) で始めた。仏教の枠を超えた医療現場に設置したのである。(Center for Mindfulness のパンフレット)
- C. そして1995年からは、同大学の Center for Mindfulness: in Medicine, Health Care, and Society (マインドフルネスのためのセンター — 医療、健康ケア、及び社会) という場を中心として MBSR の促進と普及に務めている。(Center for Mindfulness のパンフレット)
- D. 8週間コース。毎週2時間、「マインドフルネス瞑想」と「ボディー・スキャン」のクラスに参加し、自宅では毎日DVDなどを使用しての宿題あり、6週間目には、7時間もの集中的な瞑想リトリートに参加する。(安藤治『心理療法としての仏教』2003年法蔵館、180)
- E. 患者として参加する中には、心臓病、癌、肺疾患、高血圧、頭痛、慢性的な痛み、不眠症、皮膚病などを抱え、長年医者にかかり続けているにも関わらず、ほとんど効果がないという人々も参加している。プログラムの初めに身体的・感情的症状に関する質問が配られ、110項目の内、問題となる症状は平均23項目にのぼる。しかし、プログラム平均後、14項目にまで減り、36パーセントも症状が減ったという結果が出ている。また、90パーセント以上が、終了四年たっても何らかの瞑想トレーニングを続けている。(『心理療法としての仏教』180)
- F. 1979年以来17,000人以上の人々がコースを修了している。また、5,000人以上の医者もこのコースを推薦している。(Center for Mindfulness のパンフレット)
- G. マインドフルネスの基本は、痛み(身体的感覚)と不安(感情)とそれらに対する思いを「あるがままに観察する」ことである。つまり、それらに注意を払うことであり、または、自覚をもって接するのである。マインドフルネスでは、痛みや不安に対する思いに気づくことが重要である。その思いは、痛みや不安に対して色々と拡大し、例えば、「もうこれ以上は耐えられない」とか「なんとかしなければ」、「この痛みとずっとくらししていくなんてどうしても無理だ」と考える。

しかし、これらは、あくまで自分の思いであって、痛みそのものではない。（『心理療法としての仏教』188～89）

## 6. 社会へのより広い応用

- A. 以上の医学や心理療法以外の場所や分野でも、マインドフルネスは採用されている。

その場所は、刑務所、教育機関、企業、軍隊などに渡る。

- B. 軍隊では、マインドフルネスが PTSD の回復に有効であるという結果もでている。

- C. マインドフルネスは、商業化され、膨大な産業が出来上がりつつある。マインドフルネスの指導を職業とする人々も増え、座蒲などのマインドフルネスで必要とされるグッズの販売も増え、また、宣伝にもかなりの資金がまわっている。

- D. 上記の発展に対して、批判的な意見もある。それは、仏教という宗教に基づくマインドフルネスが、大企業や軍隊に利用され、それらの非宗教的な目的に利用されているという批判である。

## 7. マインドフルネス・ブームの意義

- A. アメリカの宗教観の変化： アメリカや日本社会を含む先進国の下記の5つ特徴は、マインドフルネスという現象を支持し、または、促進していると言える。

1. 平等化： 女性と男性、在家者と僧侶 — マインドフルネスは、平等的に行われる。
2. 理性化： 科学を優先する高い教育水準 — マインドフルネスは、科学的である。
3. 多様化： 種々な宗教、人種の多様 — マインドフルネスは、宗教多様の環境でも採用。
4. 世俗化： 科学万能主義、政教分離 — マインドフルネスは、世俗化社会に受け入れ易い。
5. 個人化： 共同体への依存の低下 — マインドフルネスは、正に個人的な営みである。

- B. マインドフルネス・ブームは、アメリカ仏教の伸びに大きく貢献している。只、マインドフルネス・ブーム自体は、仏教の枠を超えて実践するので仏教色が薄くされる傾向

向にあるが、アメリカ社会において仏教への導入の役目を果たすことにもなり、また、アメリカにおける仏教の存在感を保ってくれるだろう。

- C. *Mindful America*の著者であるウィルソン助教授は、マインドフルネス・ブームを一種の「現世利益」の現れと見ている。これは非常に興味深い見解である。2500年の仏教の伝達において、仏教は各地域でその社会・文化的なニーズを満たして来た。それらのニーズは、必ずしも悟りという仏教の本質に限らなかったということを忘れてはならない。それは、東アジア仏教（特に日本仏教）が死者儀礼を取り入れることで、仏教が一般社会へ広まったことが証明している。

---

<sup>i</sup> 宗教間の対話は一九八〇年代より盛んになり、その象徴として一九八七年に創立された Society for Buddhist Christian Studies という学会が存在する。