



マインドフルネスストレス低減法

概要

ロベルタ・ルイス(社会福祉学修士)

いかに生活の一つ一つをやりくりしながら、家族、友人、仕事、健康、経済的な幸福に対する責任を立派に果たして、充実した満足のいく人生を送れるだろうと、多くの人が不思議に思わぬ日はないだろう。私たちの世界を構成する力の微妙なバランスを崩してぐらつかせ、軌道修正に苦労させることは簡単だ。どうしたら元に戻せるだろう？

そのひとつの方法が、マインドフルネスストレス低減法の実践である。マインドフルネス瞑想の集中的なトレーニングは、リラックス状態を培い、痛みや慢性疾患の身体的症状を改善し、より大きな洞察力へと心を開き、身体の健康と幸福感を高めて、より充実した満足のいく人生を送ることを可能にする。このコースは20年前、ウースターにあるマサチューセッツ大学メディカルセンターのマインドフルネス・センターでストレス軽減クリニックを開設した、ジョン・カバットジン博士によって始まった。この形式の瞑想は主に仏教の伝統に由来し、人々が人生の一瞬一瞬を可能な限り完全に生きられるよう、より大きな気づきと知恵を培う手段として意図されたものである。瞑想の中には、雑念を減らすために音や言葉に集中するものもあるが、マインドフルネスの訓練はその逆である。マインドフルネス瞑想では、気を散らせる思考や感覚、身体的不快感を無視するのではなく、むしろそれらに集中する。

マインドフルネスの実践に不可欠なのは、緊張、ストレス、痛み、また恐怖、怒り、失望、不安感、無価値感など浮かんでくる心を乱す感情を見つめ、受け入れ、実際に歓迎することである。それは心地良いものであれ不快なものであれ、今この瞬間の現実をありのままに認めることを目的として行われる。その現実と、現実と自分との関係を変えるための第一歩として行うのだ。

マインドフルネスストレス低減法にはヨガの練習も含まれる。ヨガは筋骨格系の強さ、柔軟性、バランス、そして内なる静寂を促す。リラックスと活力の両方を与えてくれる。マインドフルネスのテクニックと併用することで、ヨガは穏やかだがパワフルな身体志向の瞑想となる。練習を続けることで完全に体の中に存在し、その変動する状態に細心の注意を払うようになり、ストレスや緊張、痛みの存在をいち早く察知する警告システムを養うことができるようになる。身体と心の両方の状態にマインドフルネスな態度で臨むことで、日常のストレスな出来事に対処するための、より多くの情報を得ることができる。

思考や体の緊張が、実際に体の症状を発生させることがあるだろうか？心身テクニックを実践することで心と体がリラックスし、新しい視点が得られ、自分の人生への新しい対処法が達成され、胃炎のような症状に影響を与えることができるという証拠が増えつつある。「Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease(ディーン・オーニッシュ医師の心臓病回復プログラム)」の著者であるディーン・オーニッシュ

シュ医学博士は、瞑想やヨガを実践し、食生活を変え、サポートグループに参加することで、重度の心臓病でさえしばしば回復することを、画期的な研究を通して初めて科学的に実証している。

マインドフルネス瞑想が不安障害、慢性疼痛、乾癬などさまざまな症状に与える影響に関する研究は、過去20年に渡りカバットジン博士によって行われてきた。「8週間コース参加者によれば、もともと報告されていた医学的症状の数だけでなく、不安、抑うつ、敵意など心理的問題も急激に減少した」と博士は述べている。「このような改善はどのクラスにおいても、大半の参加者に再現されることである。それはまた診断に関係なく起こることから、このプログラムはさまざまな医学的疾患や生活状況を持つ人々に適していることが示唆される。」

彼はまたこうも述べている。「症状が軽くなるだけでなく、自分自身や世界に対する見方が改善される。もっと自信を持って自己主張し、自分をより大切にしようという意欲を覚え、ストレスの多い状況でも効果的に対応できる自信が持てるようになった、と人々は報告している。また自分の人生をよりコントロールできるようになり、ストレスをもたらす出来事を脅威ではなく挑戦と見る意欲が増し、人生の意味をより感じられるようになる。」

ある苛立った参加者が、クリニックを訪れてこう尋ねた。「魚は水の中にいることがわかるのでしょうか？私はそれが可能とは思いません。なぜなら魚は水から出たら死んでしまうからです。」彼は自らを、自分自身や自分の世界を見通すことのできない、曇った精神状態にいる人間だと考えていた。自分自身や自分の思考パターンをもっとはっきり見られる可能性はあるだろうか？

マインドフルネス瞑想の練習では、今この瞬間の気づきとして自己意識を養うことができる。心の中に生じる思考を観察し、それを注意すべきもの、おそらくは反応すべきものとして見るが、「私」として特定しないのだ。心を静め始めると、このように自分自身と自分の思考を関連付ける見方がより深く培われ、その結果、自分が本当は何者なのかにより明確になる。自分が自分の思考ではないことに気づけば、思考をより深く探求して、核心にある自分の本質についてさらなる情報を与えてくれるより深遠な静寂へと、入っていくことができる。海には水面の波とその下の静かな深みがあるように、私たちも表面の思考パターンと内なる静かな深みを知ることができる。だからこの患者の質問への答えとしては、魚は自分のいる水について何かを知る可能性を持っていると言えよう。

医療現場でのマインドフルネス瞑想に加え、トレーニングの対象は刑務所の受刑者、低所得地域の住民、ボート競技のオリンピック選手、裁判官、シカゴ・ブルズのバスケットボールチーム、企業幹部、小学校の子供たちを含むまでに広がっている。現在全米で、240以上のマインドフルネスストレス低減法プログラムが提供されている。インストラクターの経歴はさまざまだが、ほとんどが医療分野で指導や臨床経験を持つ医療専門家だったり、瞑想やヨガの経験が豊富な者である。

深刻な痛みやストレスに追い詰められているにせよ、単に物事が思い通りにならないと感じているにせよ、マインドフルネス瞑想は自分の人生や自分を取り巻く世界の風景を、新たな視点から眺めるかのように見させてくれるツールである。私たちは自分がいかに自身の不満を助長しているか認識し始め、変化を起こす決心をすることができる。マインドフルネス瞑想はその機会を与えてくれるのである。

ロベルタ・ルイスは1978年より認定ヨガ指導者として活動。インテグラル・ヨガの訓練を受けアイアンガー・ヨガを数年学び、ジョン・カバットジンが設立したマサチューセッツ大学メディカル・センターのストレス軽減プログラムで教えられている。患者志向のやさしいヨガの訓練も受けている。1976年以来、ヨガとヴィパッサナー瞑想を実践。マインドフルネスストレス低減法(MBSR)のトレーニングを受けており、1996

年まではマサチューセッツ大学ストレス軽減クリニック臨床スタッフの一員であった。この記事執筆当時は、マサチューセッツ州パールのパール統合ヘルスセンター*Listening*で、ヨガと*MBSR*を指導。

© Spirit of Change Magazine