Greater Good
The Science of a Meaningful Life
2013年2月27日

マインドフルネスはあなたを思いやり深くする？

ショーナ・シャピロ

マインドフルネスとは単なる一瞬ごとのの気づき以上のものです、とショーナ・シャピロは言う。それは、思いやりをもって自分自身や他者と関わることを助ける、親切で好奇心に満ちた意識である。

私は17年前にタイで初めて瞑想リトリートに参加しました。到着した時はマインドフルネスについてはほとんど知らず、タイ語も全く話せませんでした。

僧院では、鼻孔に出入りする息に注意を払うよう指導してくれた美しいタイ僧侶の教えを、私は漠然と理解していました。簡単そうに聞こえたので、座って1日16時間注意を払おうとしましたが、すぐに最初の大きな気づきを得ました。それは、自分の心をコントロールできない、ということでした。

私は謙虚になり、自分の心がどれほどさまようかに少し取り乱してしまいました。一呼吸、二呼吸、もしかしたら三呼吸……と呼吸を続けているうちに、心は思考に耽り、体だけが空っぽの殻のようにそこに座っていました。苛立ちと焦りが募り、「なぜこれができないんだろう？他のみんなはとても穏やかに座っているように見えるのに、私のどこが悪いんだろう？」と考え始めました。

四日目にロンドンから来た僧侶に会い、調子はどうかと聞かれました。四日ぶりに話した私の口からは、抱えていた不安が洪水にようにあふれ出ました。「私はひどい瞑想者です。全然できません。一生懸命やっているのに、もっと頑張ろうとするたび、余計にこんがらがってしまうんです。瞑想は他の、もっとスピリチュアルで落ち着いた人たちのために違いありません。これは私のたどる道ではないと思います。」

彼は思いやりとユーモアに目を輝かせて私を見つめ、「ああ、あなたはマインドフルネスを実践していませんね。」と言いました。「あなたは焦り、判断、苛立ち、そして懸命な努力を実践しているのです。」そして彼は、後に私の人生に深い影響を与える言葉をくれました。「練習することが強くなります。」この叡智は、今や神経可塑性の科学によって十分証明されています。それは、私たちの反復する経験が脳を形作ることを示しています。

マインドフルネスとはただ注意を払うことではなく、どのように注意を払うかだと、この僧侶は私に説明してくれました。思いやりと優しさを持った注意の払い方について、話してくれたのです。心がさまよった時に苛立つ代わりに、心がさまようことに対して好奇心を持ち、その経験を思いやりある意識で捉えることができる、と。自分の心に腹を立てたり、自分自身に苛立つのではなく、イライラしたり焦ったりするのはどういう感じなのか、優しく寛容に自問することができるのです。

私はこのようにして、自分自身に対する優しさや、自分の生活体験への興味や好奇心を養い始めました。最初に行ったのは、自分の注意に配慮と思いやりをもたらす練習です。親が幼い子供に接するように、「あなたのことを大切に思っている。あなたに興味がある。あなたの体験について教えて。」と自分に語りかけたのです。

こうしたマインドフルネスと思いやりの関係を理解することは、私に大きな変革をもたらし、自分自身や自分の体験をより優しく思いやりを持って受け入れる助けとなりました。またこの理解は、私の臨床や学術的な仕事にも深い影響を与えました。私は執筆や研究を通じて、どのように注意を払うかという心構えを含む、マインドフルネスのモデルを明示してきました。自分の体験をコントロールしたり判断するのではなく、思いやりのあるオープンな態度で、その経験に関心を向けるのです。確かに私たちは気づきを育んでいますが、

その気づきの人間的な側面を認めることが重要です。不毛で機械的な意識ではなく、むしろやさしく、好奇心に満ちて思いやりのある意識なのです。

マインドフルネスと思いやりの関係については、実証的な証拠となる研究が始まっており、過去20年間一貫して、マインドフルネスが他者と自分自身に対する共感や思いやりを高める、という結果が出ています。

例えば、1998年にJournal of Behavioral Medicine誌に発表された私の最初の研究では、ジョン・カバットジンの8週間プログラム、マインドフルネスストレス低減法（MBSR）が、参加した医学生の共感性を著しく高めたことを発見しました。

2005年にInternational Journal of Stress Management誌に掲載された私と同僚による別の研究は、MBSRトレーニングが医療従事者の自己に対する思いやりを高めた、と結論づけました。さらに最近では、カウンセリング心理学を学ぶ学生を対象にマインドフルネス・トレーニングの影響を調べたところ、自己への思いやりが著しく高まった上、ストレスとネガティブ感情が減少し、ポジティブ感情が増加したことがわかりました。

要するにこうした研究は、マインドフルネスが他者や自分に対する共感や思いやりを高め、そのような態度が自分にとって良いものであることを示しています。私にとってそれは、マインドフルネスを実践する時には、同時に思いやりというスキルを強化していることを認めるものです。それは、マインドフルネスが単に注意を研ぎ澄ますことではないことの証拠です。

しかし、マインドフルネスがいかにこのような肯定的な効果を生み出すのかについては、正確には分かっていません。この問いに答えることは、将来の研究や探求にとって重要な次のステップです。そうすることで、マインドフルネストレーニングに不可欠な要素をより的確に理解できるでしょう。

マインドフルネスがいかに思いやりや共感を育むのに役立つか、ということに特に焦点を当てた研究はあまり無いのですが、私の長年の研究と実践、また他の経験豊富な瞑想者との議論に基づいて、いくつかの考えをお話ししましょう。

第一に上記で説明したように、マインドフルネスを真に実践することは、自分自身に対してより思いやりを持てるようになる方法を学ぶのに役立つ、と私は信じています。これは、他者に対する思いやりと密接に結びついているという証拠があります。

心理療法士や心理療法士になる訓練を受けている学生を指導する時私がよく引用する研究は、自分自身に対する扱い方が他人に対する扱い方と密接に関連していることを示しています。心理療法士が自分自身に対してどれだけ思いやりがあるか、あるいは批判的で自己非難しているかを評価したところ、その評価は患者との関わり方との高い相関関係にありました。

何年も前にロンドン出身の賢僧が私に教えてくれたように、「練習することが強くなる」のです。考えてみれば、私たちは1日24時間自分自身と関わって、このような関わり方を絶えず練習しています。ですから私が信じるように、マインドフルネスが本当に自分自身に対する優しく、開かれて、好奇心に満ちた態度を含むならば、他者に対する思いやりを育むのに役立つ自分への思いやりを築くことになります。だから私は生徒たちに「自分への思いやりを育てなさい。あなたが将来ケアするクライアントのために行うのです！」と言うのです。

しかし、自分への思いやりとはいつも幸せや愛情に満ちているという意味ではないと、明確にすることが重要だと思います。簡単に言えば、起きていることに対する意識が常に優しく、常に思いやり深い、という意味です。たとえ私が怒りや苛立ちを感じていても、思いやりのある意識で自分の経験を受け入れます。このように自分の経験を歓迎し始めると、その経験とともにいること、それをはっきり見ること、それに適切に対応することが、より可能になります。そして研究によれば、他者への思いやりを深めるスキルも強化されます。

私はマインドフルネスを大きな鍋にたとえるのが好きです。自分のすべての体験をこの鍋に入れます。この鍋は常に優しく、たとえ歓迎できないものでも（怒り、悲しみ、混乱など）常に迎え入れてくれます。この優しい思いやりに満ちたマインドフルネスの鍋の中で、痛み、混乱、怒り、喜びなどすべてを、絶えずしっかりと抱えながら煮込みます。このように自分の経験と関わることで、そうした経験をもっと上手に消化して、そこから滋養を得ることができます。生のジャガイモを鍋に入れて何時間も煮込むと、おいしく栄養豊富になるのと同じです。

マインドフルネスが思いやりを育むもう一つの方法は、私たちがお互いにつながっていると理解するのを助けることです。たとえば、左手にトゲが刺さったとしましょう。右手は自然にそのトゲを抜きますよね。左手は右手に対して「本当にありがとう！あなたは思いやりがあって親切ですね。」とは言わないでしょう。右手がトゲを抜くのは適切な反応に過ぎません。二つの手は同じ体の一部なので、右手がそうするだけです。

マインドフルネスを実践すればするほど、私たちは皆同じ体の一部であると理解し始めます。右手である私が左手であるあなたの痛みを実際に感じ、自然に助けたいと思うようになるのです。マインドフルネスはこうした相互間のつながりや明晰な視点を育み、それがより深い思いやりと、私たちすべてが織りなす神秘的な網の理解につながります。

マインドフルネスが共感と思いやりを育むと思われる三つ目の理由は、それがストレスや忙しさによって自分のことばかりに気を取られて、他人のニーズを疎かにするのを防ぐからです。

このことは、ジョン・ダーリーとダニエル・バトソンが1970年代に行った有名な実験で、実証されました。ダーリーとバトソンはプリンストン大学の神学生たちに、「善きサマリア人」についての講演をするよう指示しました。講演に向かう途中、学生たちはうずくまってうめいている人（研究協力者）を通り過ぎました。研究者は、学生たちが立ち止まって助けるかどうかに影響しうるさまざまな要因をテストしましたが、重要だったのは一つの変数だけでした。それは、学生が講演に遅れているかどうか、ということでした。遅れていた学生のうち助けたのはわずか10%でしたが、急いでいなかった学生の間では、助けた数は6倍にもなりました。

人間は本来道徳的に鈍感ではないけれど、ストレスを感じたり、恐れたり、急いでいると最も深い価値観から離れやすくなることを、この研究は示唆しています。時間に関係なく、今この瞬間に身の回りで起きていることに注意を向け続けるのを助けることで、マインドフルネスは私たちが最も大切なものとつながり続けることを助けてくれます。禅僧の鈴木老師が教えているように、「最も重要なことは、最も重要なことを覚えていること」です。

私にとって最も重要なことは、マインドフルネスの真の意味をオープンな心と頭で探求し続け、それがどのように最大の利益をもたらしうるかを明らかにする手助けをすることです。まだすべての答えが出ているわけではないのは明らかです。最も興味深いのは質問をすることだと思います。リルケが言ったように、「心の中の未解決のものすべてに忍耐を持ち、質問そのものを愛する」ようにしましょう。

マインドフルネスの探求には、優れた感受性とさまざまな方法論に基づく視点が必要です。マインドフルネスの豊かさと複雑さを照らし出しながらそれらすべての視点を通して見ることで、私たちの科学、また私たちの生活も恩恵を受けることでしょう。

ショーナ・シャピロ博士はサンタクララ大学の教授、臨床心理学者、国際的に認識されたマインドフルネスの専門家。これまで100以上の学術記事や書籍の章を執筆しており、高い評価を受けた書籍、*The Art and Science of Mindfulness*,と *Mindful Discipline: A Loving Approach to Setting Limits and Raising an Emotionally Intelligent Child*の共著者でもある。

© 2013, Greater Good and Shauna Shapiro
source: http://greatergood.berkeley.edu/article/item/does_mindfulness_make_you_compassionate