



ミニレクチャー「マインドフルネスって何!?!」③

成り立ちから“シベリア北鉄道”まで

ミニレクチャー「マインドフルネスって何!?!」では、これまで「脳のパフォーマンス」や「マインドフルネスの効果」の観点からお話してきました。

今回は、あらためて「マインドフルネスの成り立ち」についてポイントをまとめています。さらに、マインドフルネスの実践編として、現在注目されている「アンガーマネジメント」について、ポイントをお伝えしたいと思います。

慢性的な痛みやストレスを和らげる

マインドフルネスの産みの親と言えば、マサチューセッツ大学医学大学院教授のジョン・カバットジン博士です。分子生物学の研究者であった博士は、禅、ヨガなどを通じてさまざまな瞑想体験を実践し、効果を実感していました。そして1979年、瞑想を伝統的な医療に役立てるアイデアを思いつき、開発したプログラムが、「マインドフルネス・ストレス低減法(MBSR)」です。



これは、慢性的な痛みやストレスを和らげることを目的としたもので、参加者は8週間にわたって、毎日最低45分の瞑想をしながらいくつかのセッションに参加し、瞑想についての理解を深めていきます。

瞑想体験を「標準化」した MBSR

MBSRは、明らかにそれまでの宗教的な瞑想とは性格を異にするものでした。博士は、さまざまな瞑想に共通する要素として「注意」と「気づき」を抽出し、宗教色を排したプログラムを組み立てました。なお、「注意」と「気づき」というところから、博士は一般には「注意深さ」という意味合いの「マインドフルネス」をプログラム名に冠しました。ここで博士は宗教色を排するためにも、あえてこの言葉を使ったとも述べています。

こうして博士は、いわば、瞑想体験を「標準化」し、バックグラウンドに関係なく、誰もがこのプログラムに参加すれば、慢性的な痛みやストレスを軽減できるプログラムを作り上げたのです。

現在、MBSRは世界中、700以上の診療所で導入されてきており、一般的なプログラムとして市民権を得てきています。このMBSRが、現在用いられている「マインドフルネス」の発端になりました。

いじめ防止、ハラスメント対策に

治療にも役立てられることから始まったマインドフルネスですが、現在、ストレス対策として、また心や体を安定させるためのトレーニングとして、広く普及してきています。

その対象も、大人だけではなく、子どもにも広がっています。**子どもたちがマインドフルネスを実践することにより、いじめや差別が減ってきている**という報告も出てきています。

いじめや差別とありましたが、筆者は、企業のメンタルヘルス対策の柱のひとつとして、昨今重要度を増している「ハラスメント対策」に、マインドフルネスの活用を提案したいと思います。実際、グーグルなどでは「シベリア北鉄道」というプログラムがあり、怒りのセルフコントロールに役立てています。

「シベリア北鉄道」で心を調整

グーグルでは、感情的になることを「扁桃体がハイジャックされた」と言っています。脳の器官である扁桃体は、恐怖・不安・悲しみなどの情動を司っています。イライラしたり感情的になっているときや、細かいことにストレスを感じて冷静でいられないときなど、おすすめしたい対処法が、この「シベリア北鉄道」なのです。

シ(S)	ストップ stop …いったん思考や行動を停止する
ベ(B)	ブレス breathe …深く呼吸をする
北(North)	ノーティス notice …自分の心に注意を向ける
鉄道(Rail) (Road)	リフレクト reflect …熟考する レスポンド respond …反応する

心をかき乱されるようなことがあって動揺したとき、すぐに「怒り」といった反応を起こすのではなく、

(1) まずは、その反応の原因となる思考や行動を意識的にストップしてみます。(2) 次に呼吸や身体に注意を向け、深い呼吸を30秒~1分位してみます。呼吸が落ち着いてきたら、(3) どのような行動をするとよいかを冷静になった頭で考えてみます。(4) そして最後にアクションを起こします。

つい感情的になってしまうなどお悩みの方は、一度試してみてもいいでしょうか。

\*参考文献: 人見ルミ著(2016)『心を整える マインドフルネス CDブック』あさ出版