

# マインドフルネス

## ～しなやかな心を作るプチ瞑想習慣～

RESM新横浜 睡眠呼吸メディカルケアクリニック 副院長  
(日本医師会認定産業医 / 精神保健指定医 / 精神科専門医)

臨済宗建長寺派 林香寺 住職

川野 泰周

# NIH（アメリカ国立衛生研究所）が瞑想を推奨

The screenshot shows the NIH website page for 'Meditation: In Depth'. The page header includes 'COVID-19', 'CDC Information', 'NIH Research Information', and 'Español'. The main navigation bar includes 'U.S. Department of Health and Human Services', 'National Institutes of Health', and 'Información en Español'. The NIH logo and 'National Center for Complementary and Integrative Health' are prominently displayed. A search bar for 'Search NCCIH' is located in the top right. The page content is organized into sections: 'Health Info', 'Research', 'Grants & Funding', 'Training', 'News & Events', and 'About NCCIH'. The main heading is 'Meditation: In Depth', with a breadcrumb trail 'Home > Health Information > Meditation: In Depth'. Below the heading is a 'Share' section with icons for email, Facebook, and Twitter. The main content area is titled 'What's the Bottom Line?' and contains three sub-sections: 'How much do we know about meditation?', 'What do we know about the effectiveness of meditation?', and 'What do we know about the safety of meditation?'. To the right of the text is a photograph of a person sitting on a hill at sunset, with the caption '©Thinkstock'. Below the photo are sections for 'Related Topics' (Pain: Considering Complementary Approaches (eBook)) and 'For Consumers' (8 Things to Know About Meditation for Health).

以下の症状軽減に有効

- 疼痛
- 高血圧
- 過敏性腸症候群
- 潰瘍性大腸炎
- うつ病
- 不安障害
- 不眠症
- 喫煙関連問題
- 更年期障害の症状

etc.

(NIH 公式ウェブサイトより)

# そもそも、『Mindfulness』とは？



Mind Full, or Mindful?

# 「マインドフルネス」の定義と2大要素

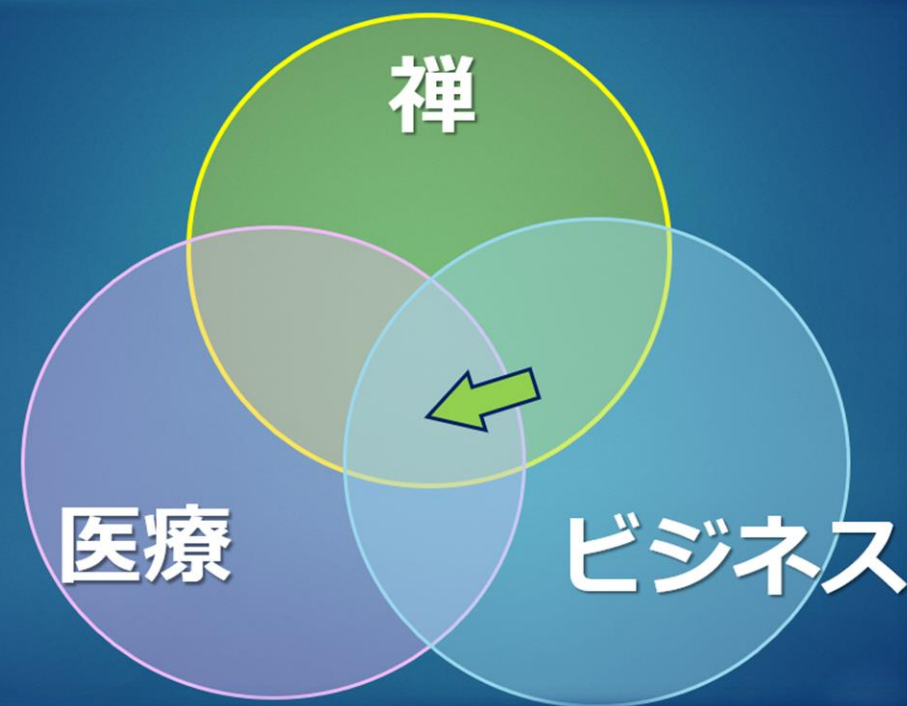
定義：今この瞬間の体験に注意を向け、評価をせず、とらわれのない状態で観ること

## ▶ アウェアネス（気づき）

- ▶ 外から入ってくる情報と、自らの内部から湧いてくる情報、いずれにも自在に注意を向けられる状態に近づいてゆく

## ▶ アクセプタンス（受容）

- ▶ 得られた情報に対し、批判したり先入観で決めつけたりすることなく、ありのままに受け止められるようになる



# 東洋思想の流布

どれも目指すは  
“心の平穏と調和”

「中道」「空」といった、  
万物の真理に辿り着く教  
えを通してより良い生き  
方を伝承。

**日本の禅の起源** → 中国の禅宗に由来  
坐禅はインドのヨーガに由来し、  
インドのダルマ大師が中国に伝承

【約1200年前】

- ▶空海→真言宗→高野山金剛峯寺
- ▶最澄→天台宗→比叡山延暦寺

鎌倉  
仏教

- ▶栄西→臨済宗 坐禅
- ▶道元→曹洞宗 坐禅
- ▶法然→浄土宗 南無阿弥陀仏
- ▶親鸞→浄土真宗 南無阿弥陀仏
- ▶日蓮→日蓮宗 南無妙法蓮華經

【約1500年前】

- 大乘仏教日本へ  
(般若心経)
- ▶日本最初の寺院  
「法興寺(飛鳥寺)」
- ▶東大寺に鑑真

日本

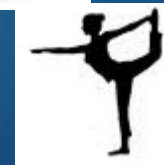
【約1200年前】

瑜伽(ゆが)と呼ばれる瞑想中心のヨーガ

【約100年前】

中村天風「心身統一法」

【約50年前】 第1次yogaブーム



★【約4500年前】  
インダス文明  
坐法行者の印章発掘

★【約2500年前】古代インド  
ブッダ誕生

大乘仏教

中国

百済

上座部仏教

心と身体を結び付け  
て調和を図り、心身  
ともに良好な状態へ

【1600年前頃】 インドで「ヨーガ・スートラ(経典)」が成立

【400年前頃】 「ハタ・ヨーガ」体系化、世界にヨーガが広まる



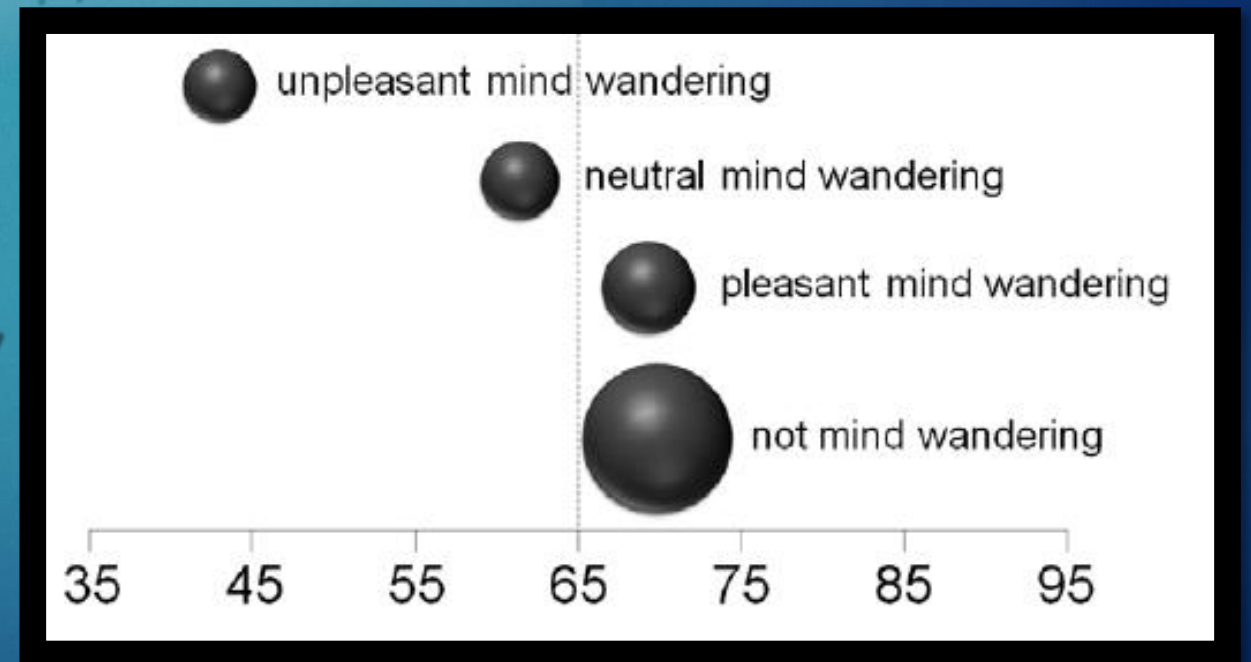
# マインドフルネスで期待される心身の変化

- ① 集中力・注意力の強化
- ② 脳を休息させることによる回復効果
- ③ 判断力の向上（セイリエンス・ネットワーク強化による）
- ④ ストレス耐性の向上（海馬と扁桃体への影響）
- ⑤ 自律神経調整・睡眠改善
- ⑥ アクティベーション効果（モメンタム）
- ⑦ クリエイティビティ（創造性）の向上
- ⑧ 対人関係の改善・協調関係の形成
- ⑨ リーダーシップ形成・チーム力向上
- ⑩ 疾病に対する治療効果（医学的に実証）
- ⑪ 自分への思いやりが生まれ、自己肯定感が高まる

# A Wandering Mind Is an Unhappy Mind

Matthew A. Killingsworth\* and Daniel T. Gilbert

Mind wandering occurred  
in **46.9%** of the samples !

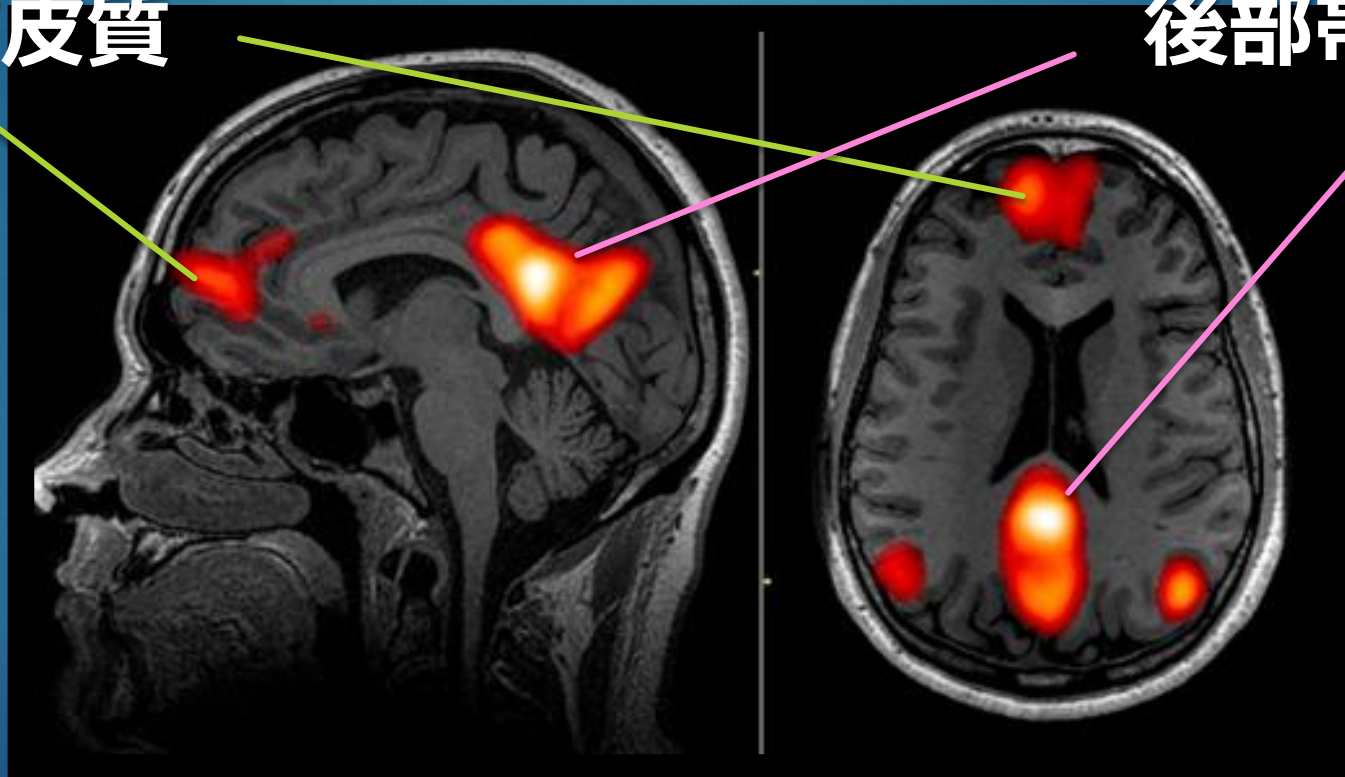


(November 11, 2010) *Science* **330** (6006), 932. [doi: 10.1126/science.1192439]

# エネルギー消費がとて大きな脳機能 「デフォルト・モード・ネットワーク」

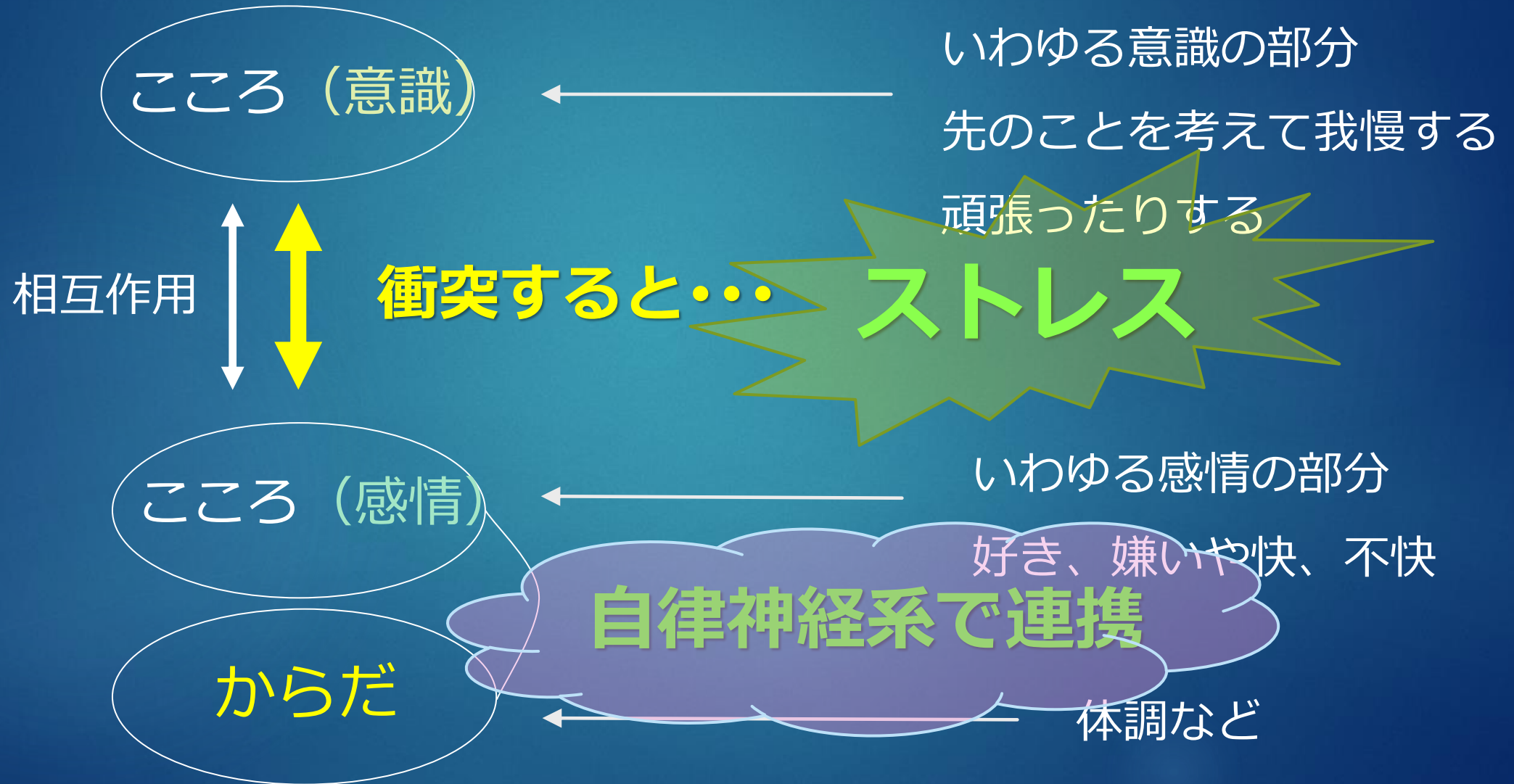
内側前頭前皮質

後部帯状皮質





# 精神的ストレス（心理ストレス）の影響



# 例えば

場面：上司に説教されるのをじっと聞いていた。

**意識**： 言い返しても無駄だからじっと我慢しよう…

**感情**： 不愉快！ 嫌だ！ 逃げたい！

**身体**： 脈拍や血圧上昇、発汗、ふるえ  
(ノルアドレナリン・アドレナリンの分泌増加による)

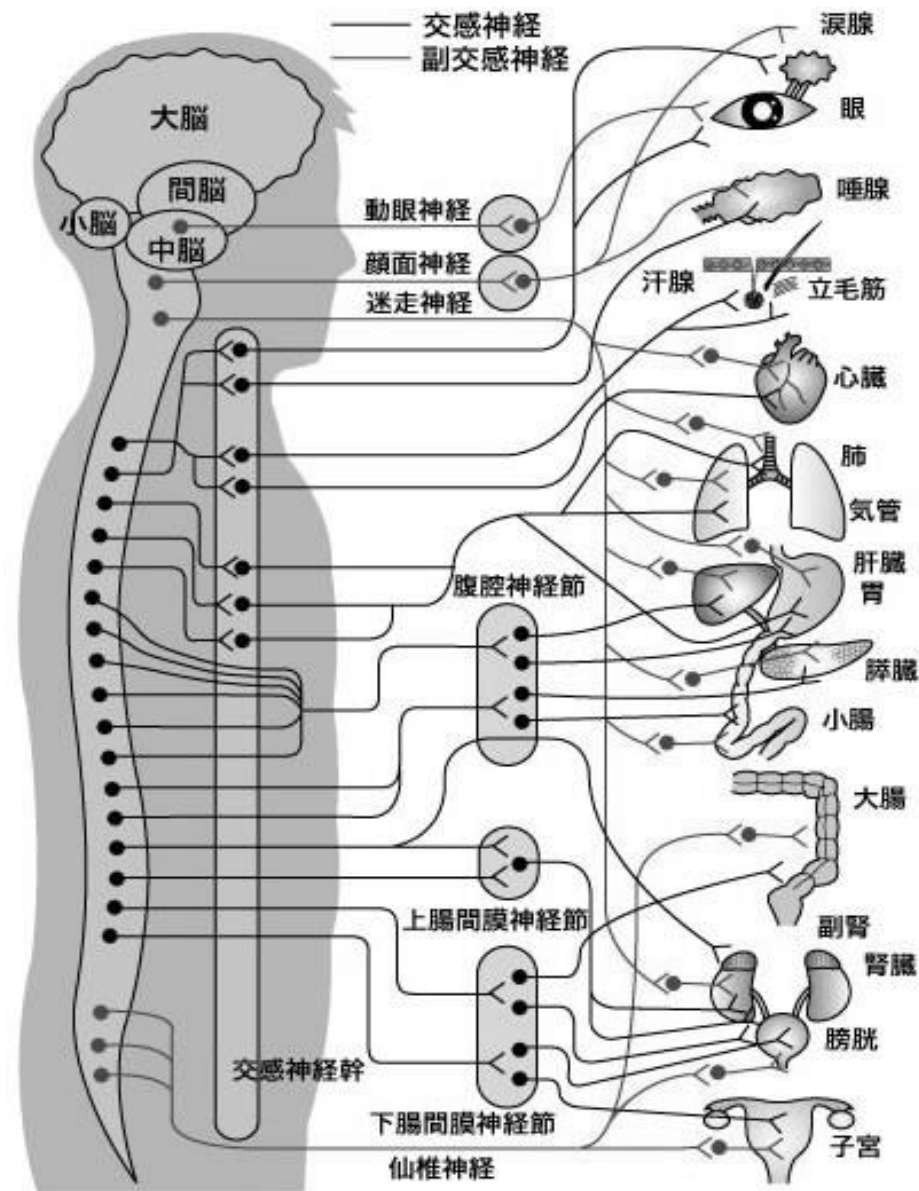
自律神経

# 全身に分布する 自律神経系

## 【自律神経の不調で起こりうる疾患】

- ・ 過換気症候群（過呼吸発作）
- ・ 高血圧症
- ・ 心筋梗塞
- ・ 気管支喘息
- ・ 過敏性腸症候群（IBS）
- ・ 胃炎・胃潰瘍・十二指腸潰瘍
- ・ 潰瘍性大腸炎
- ・ 摂食障害（拒食症・過食症）
- ・ 頭痛（片頭痛・筋緊張性頭痛）
- ・ 自律神経失調症
- ・ 書痙
- ・ 夜尿症
- ・ 円形脱毛症
- ・ メニエール病
- ・ 突発性難聴

等々...





# カームイメージ技法

- ◆ 安らぎを与える光景の体験記憶を利用
- ◆ 誘導によってイメージの明確化をはかる
- ◆ 様々な「知覚」に焦点をあてた問いかけを用いる
- ◆ 質問には「現在形」を用い、指示の後に間を取る
- ◆ 「心の安全地帯」があることを体験してもらう

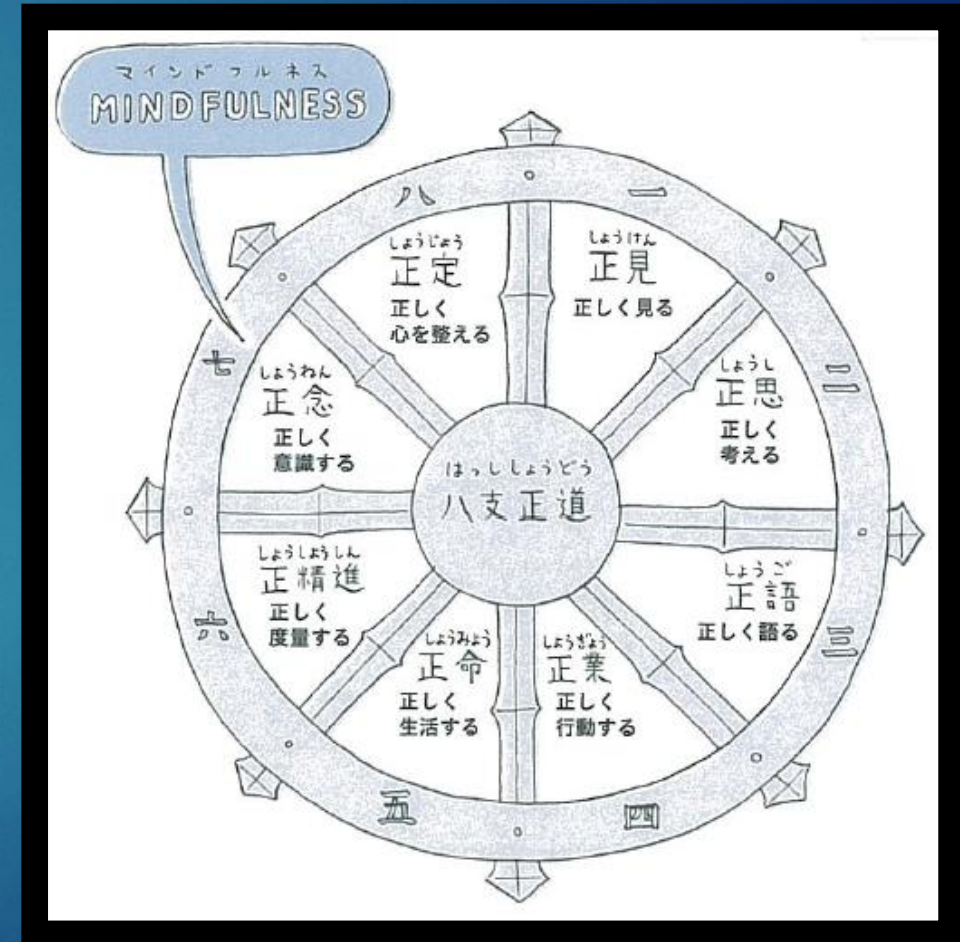


# 禅の西洋的解釈 マインドフルネス ⇒ 正念

## ▶ ブッダの最初の説法「八支正道」の一つに当たる言葉

- 1) 正見(しょうけん)(正しい見解)
- 2) 正思(しょうし)(正しい思惟(しゆい))
- 3) 正語(しょうご)(正しい言葉)
- 4) 正業(しょうごう)(正しい行い)
- 5) 正命(しょうみょう)(正しい生活)
- 6) 正精進(しょうしょうじん)(正しい努力)
- 7) 正念(しょうねん)(正しい思念)**
- 8) 正定(しょうじょう)(正しい精神統一)

サンスクリット語 : smṛti (スメルティ)  
パーリ語 : sati (サティ)



# 『泥中の蓮華』

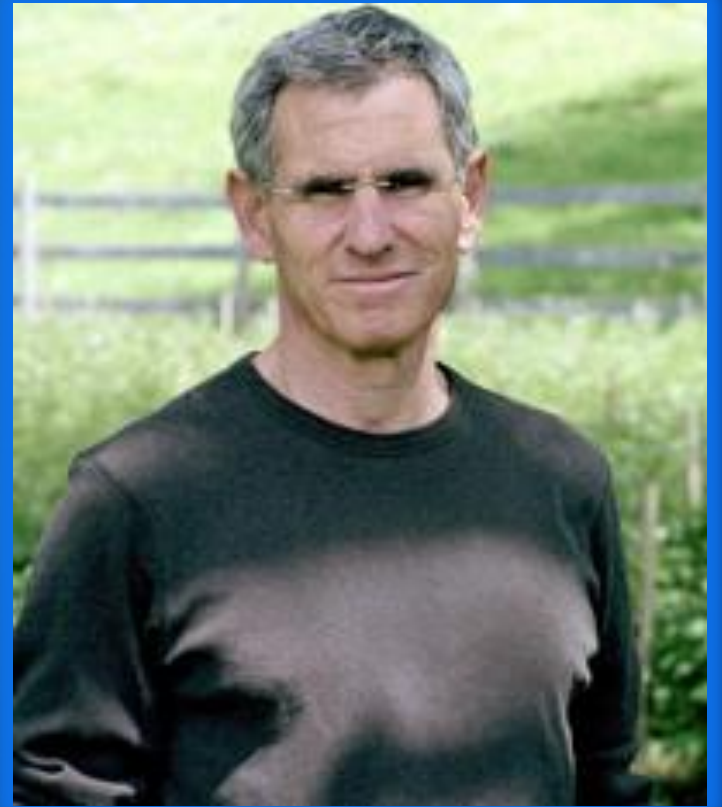
「維摩經」より

- ▶ まるで泥の中から美しい花を咲かせる蓮のように、汚れた環境の中においても心を研ぎ澄まし、清らかさを保っている事の例え



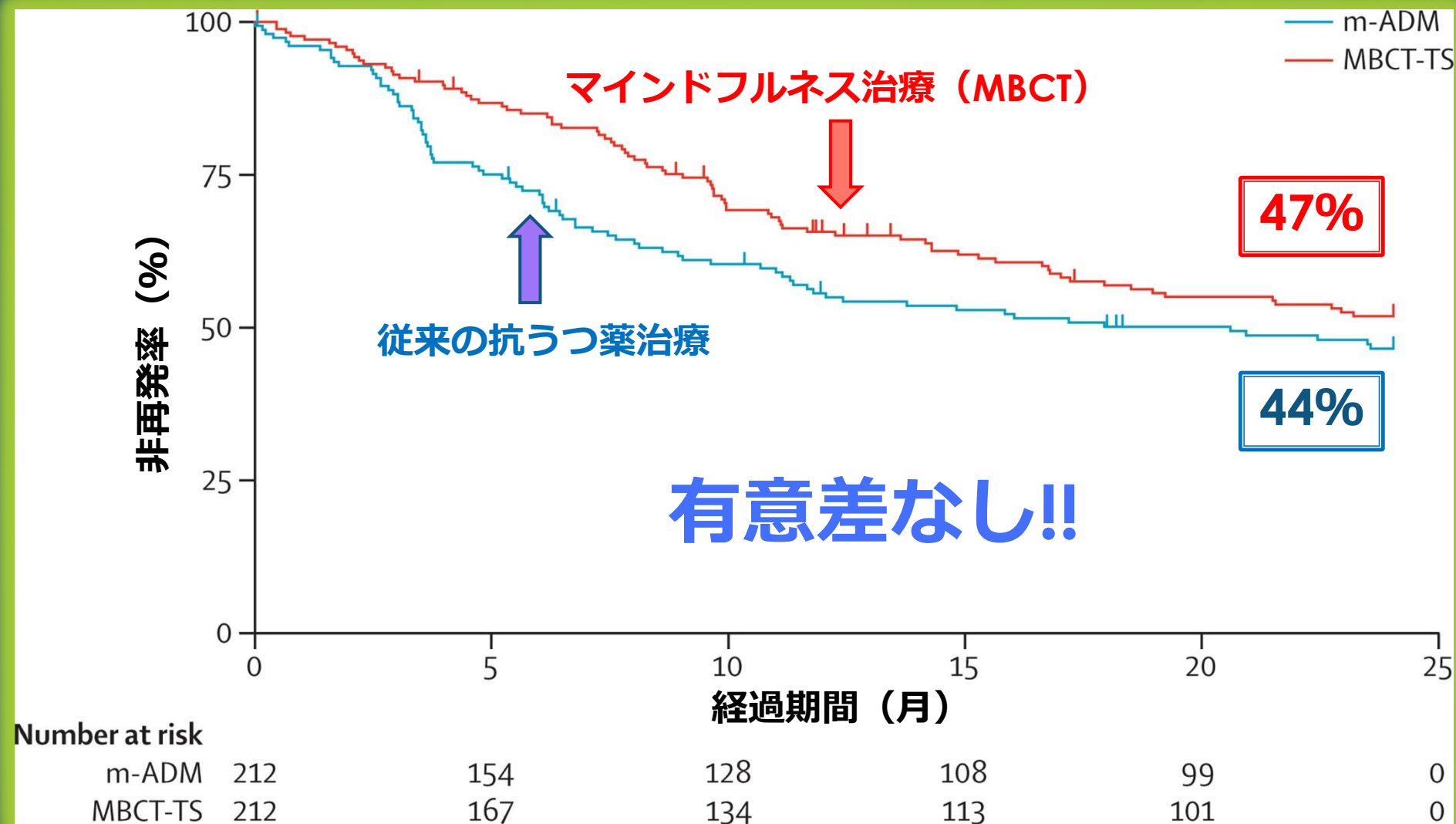
# マインドフルネス・ストレス低減法 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)

- ▶ **考案者：ジョン・カバットジン**  
(Jon Kabat-Zinn PhD)
- ▶ マサチューセッツ大学医学部名誉教授。  
1944年ニューヨーク生まれ。
- ▶ 1979年、瞑想体験から大学医学部に「ストレス低減クリニック」を設立。
- ▶ 1990年に著書「マインドフルネス・ストレス低減法」を出版、MBSRの方法が確立。



Jon Kabat-Zinn PhD

# 科学的に証明されたマインドフルネス





# 不安障害におけるマインドフルネスの効果

(不安障害を対象に含む近年のメタ解析結果)

著者 (発行年)	対象	介入	試験数	効果量 (95%信頼区間)
Khoury et al. (2013)	不安障害	MBSR MBCT マインドフルネス瞑想	209 (うち不安障害 23)	待機群との比較のES=1.00 (95%CI=0.78~1.22)
Strauss et al. (2014)	不安障害 (SAD, GAD, PTSD, 心気症, 不安障害全般)	MBSR MBCT	12 (うちアクティブ コントロール比較 5)	コントロールとの比較のES=0.55 (95%CI=-0.09~1.18, P=0.09)
Bandelow et al. (2015)	不安障害 (うちGAD 1, SAD 3)	MBSR <sup>ほか</sup>	4	待機群との比較のES=1.56 (95%CI=1.20~1.92)

# 不眠に対するマインドフルネスの効果

(不眠症を対象に含む近年のメタ解析結果)

著者 (発行年)	対象	介入	試験数	効果量 (95%信頼区間)
Wang et al. (2018)	不眠症	MBI	5	コントロールとの比較 SMD=1.01 (Pittsburgh Sleep Quality index) (95%CI = -1.28~-0.75, P<0.00001)
Rusch et al. (2018)	不眠症	MBI	18	アクティブ・コントロールとの比較 ES=0.33 (95%CI = 0.17~0.48) フォローアップ時の ES = 0.54 (95%CI = 0.24~0.84)
Zou et al. (2018)	慢性疾患に伴う 不眠症	マインドフルネスに 根差した気功法	28	アクティブ・コントロールとの比較 SMD = -0.48 (95% CI -0.95~-0.0, p=004)

# 身体疾患や症状に対する効果

著者（発行年）	対象	介入	試験数	効果量（95%信頼区間）
Ruffault et al. (2018)	<b>BMI<math>\geq</math>25</b> (肥満、過食症、 肥満外来受診者、 糖尿病用患者)	MBI (MBSR, DBT, ACT, ヨガ)	9	3ヶ月以上継続した人は、それより短い継続期間の人よりも優位にBMIが低下 ES=1.18 (95%CI=0.20~2.16)
Ulrichsen et al. (2016)	<b>疲労度</b> (外傷性脳損傷、 脳卒中、多発性硬化症)	MBSR	4	コントロールとの比較 ES=-0.37 (95%CI=-0.58~-0.17)
Abbott et al. (2014)	<b>高血圧症</b>	MBSR, MBST (3~10週間)	9	コントロールとの比較 収縮期 ES=0.78 (95%CI=0.14~1.46) 拡張期 ES=0.67 (95%CI=0.08~1.26)

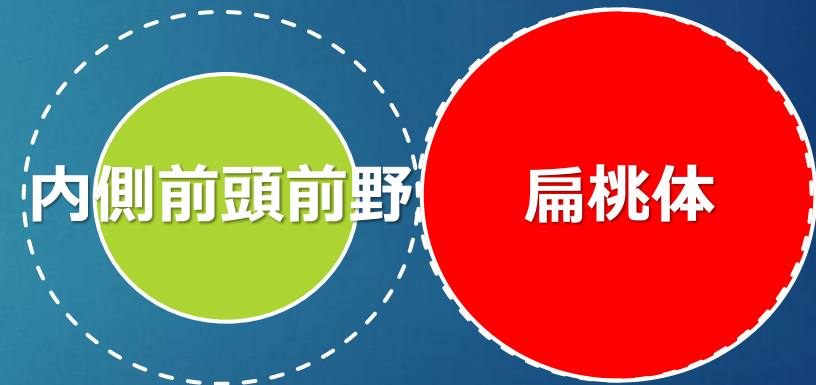
# 瞑想の習慣によって、不安に対して 「ぶれない心」が育まれてゆきます

不安な出来事



<一般の人>

不安な出来事



<坐禅や瞑想を習慣にしている人>

# Mindfulnessという「生き方のスタンス」

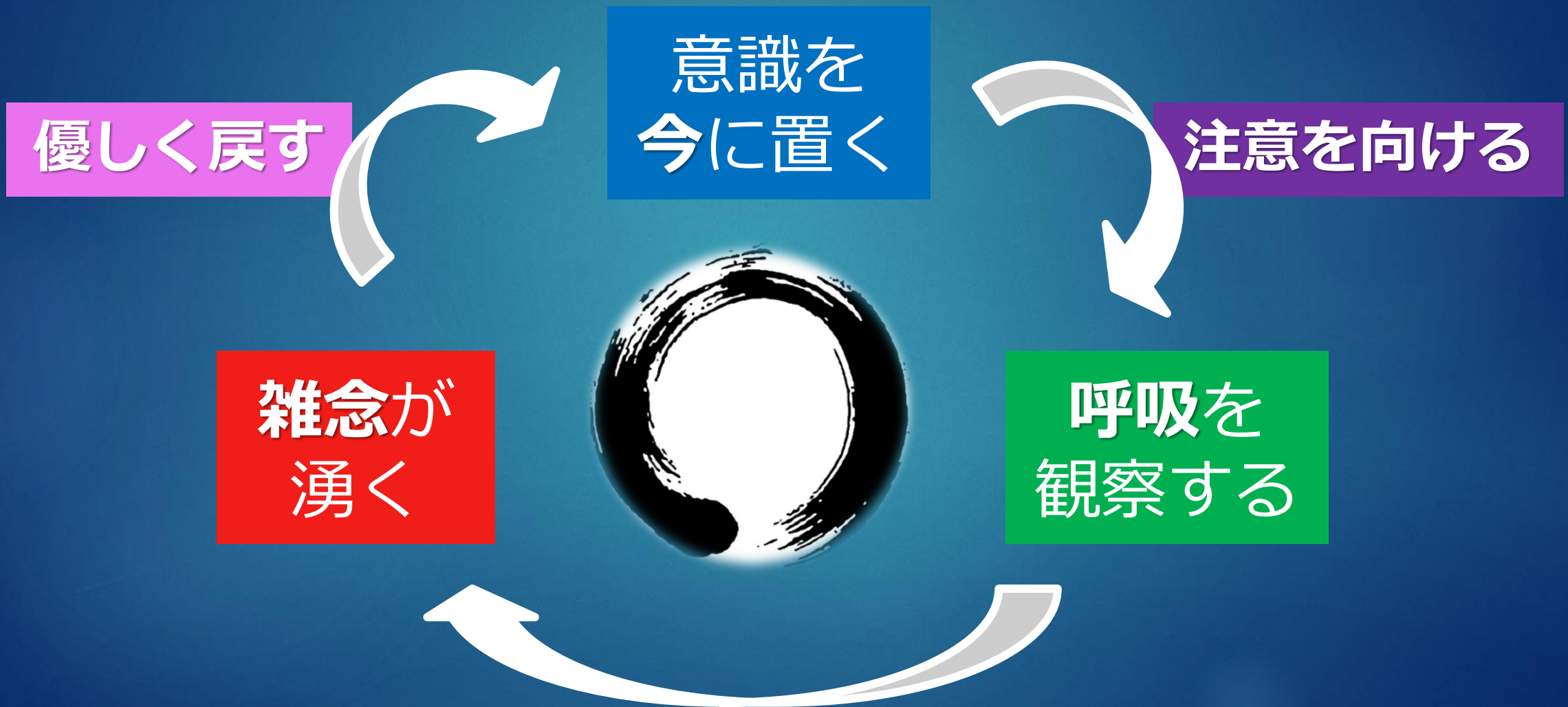
- ▶ 心で起こる反応に対し、一切のjudgement（評価・判断）を行わないこと
- ▶ 「考える」（理性・知性）⇒ 「感じる」（感性）
- ▶ 「する」 Doing mode ⇒ 「あるがまま」 Being mode

# マインドフルネスの基本 「呼吸瞑想」

- ▶ 椅子の上でも、床の上でもできる
- ▶ 背筋を伸ばして軽くあごを引く
- ▶ 手は膝かももの上に手のひらを上に
- ▶ 目を閉じて、呼吸に注意を向ける
- ▶ 呼吸を調節しようとしなない
- ▶ ありのままの呼吸にまかせ、鼻からの空気の入ったり、お腹が膨らみ、しぼむのを感じる
- ▶ 雑念が浮かんでもよい。そっと呼吸に注意を戻す
- ▶ 最初は30秒でもよい（時間を計らなくてもよい）
- ▶ 慣れれば5分、10分と続ける



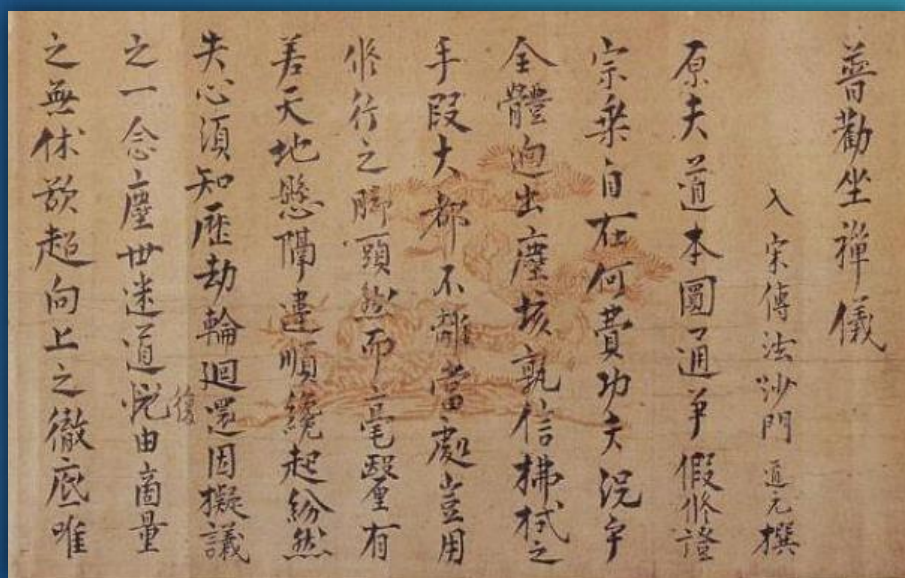
# マインドフルネス瞑想中のポイント



# 念起即覺 覺之即失

念起らば すなわち覺せよ

これを覺すれば すなわち失す



『普勸坐禅儀』 (天福本)



道元 (1200-1253)





# 呼吸瞑想のための音声ガイド（4分間）

（2021年 作成・公開）

呼吸瞑想（マインドフルネス）



ガイド：川野 泰周



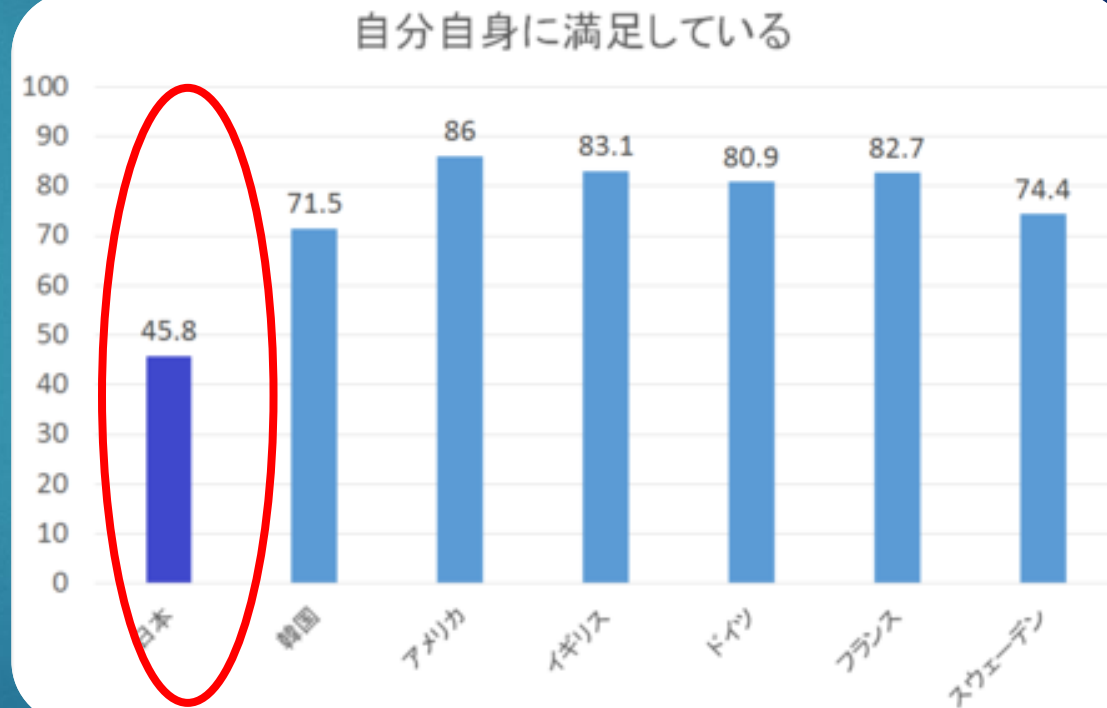
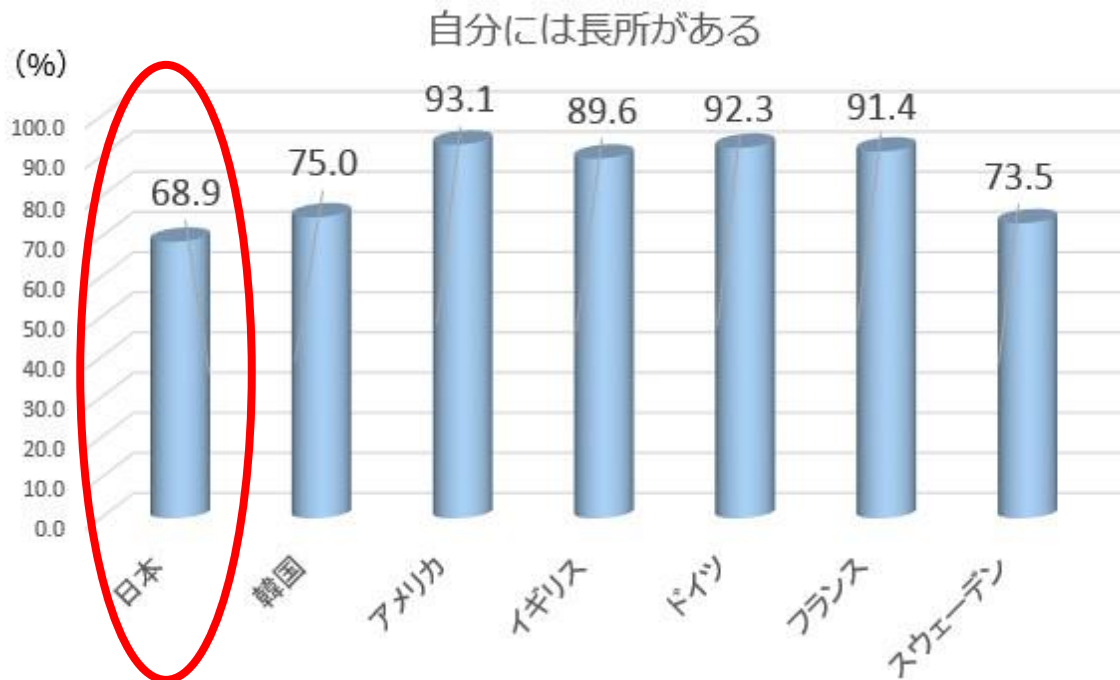
<https://youtu.be/-KqleBv7f-A>

# 自己肯定感 = 自尊感情 + 自憐心

self-affirmation

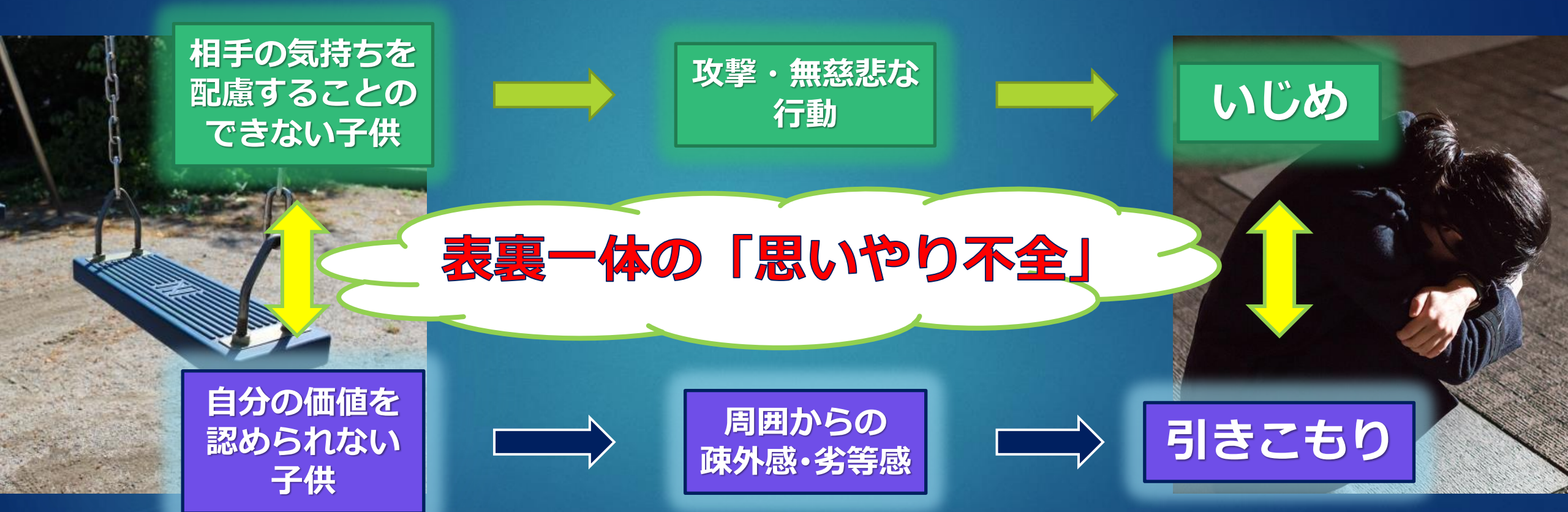
self-esteem

self-compassion



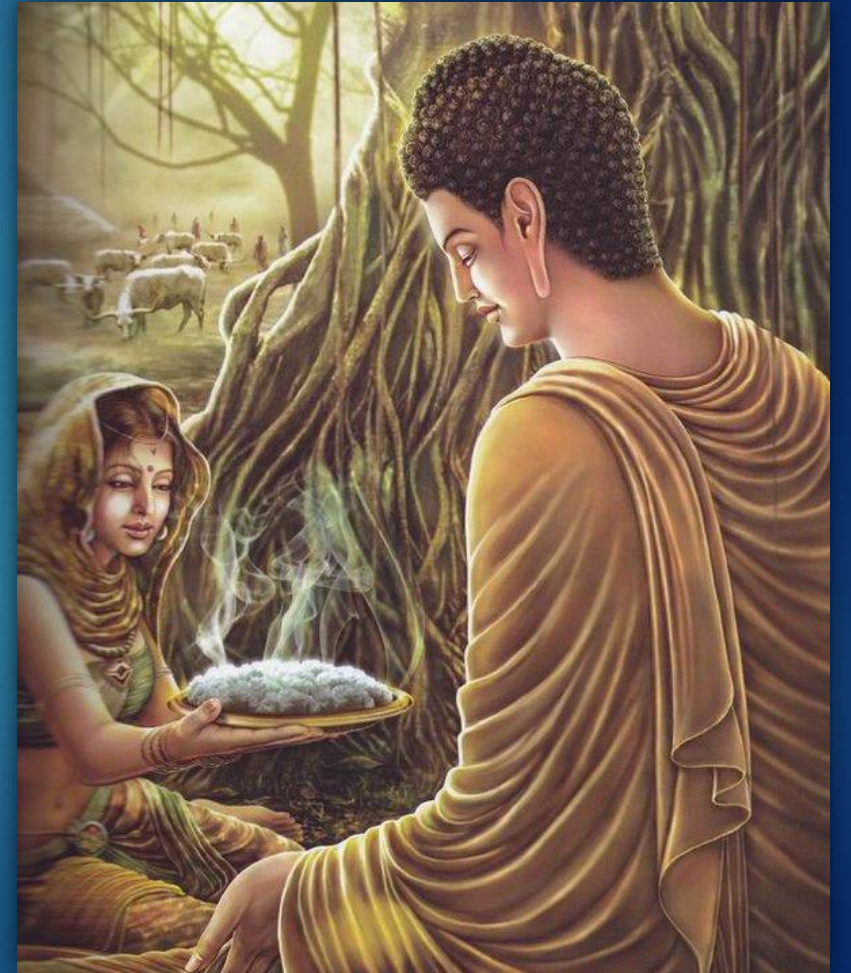
内閣府「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査（平成25年度）」より

# 青少年の心の課題と自己肯定感



# スジャータの供養を受けたシッダールタ

- ▶ 苦行林での6年に渡る自らを痛めつける修行の果てに、ナイランジャナー川に至る
- ▶ スジャータが差し出した乳粥の供養
- ▶ 「自利利他」「中道」の第一歩
- ▶ 「樹下の打坐」に入ったシッダールタの心中
- ▶ 7日間の瞑想を経て、旧暦12月8日に悟りを得る



# 「自利利他円満」の実践のために

- ▶ **自慈心 ( Self-compassion )** に注目
- ▶ Self-compassionとSelf-esteem(自尊心)のバランスが肝要
  - ▶ 自尊心は、他者からの評価によって成り立つ  
⇒自分への賞賛で育ち、批判で傷付く
  - ▶ 自己への慈しみは、他者の視点抜きで成り立つ「自己の本分」  
⇒賞賛にも批判にも揺らぐことなく受容
- ▶ 真のマインドフルネスは、セルフ・コンパッションを涵養することこそ大きな価値があるのではないだろうか (私見)

# セルフ・コンパッションを育む 3 要素

## ① 自分への優しさ

- ・大切な人にそうするように、  
自らを励まし、理解し、優しくする

## ② あたりまえの人間感 (sense of common humanity)

- ・人間は誰でも不完全な存在で、  
欠点を持っていると意識する

## ③ マインドフルネス

- ・今ここで、この瞬間に感じる物事を  
価値判断せずに受け入れる



Kristin Neff, Ph.D. (1966 - )

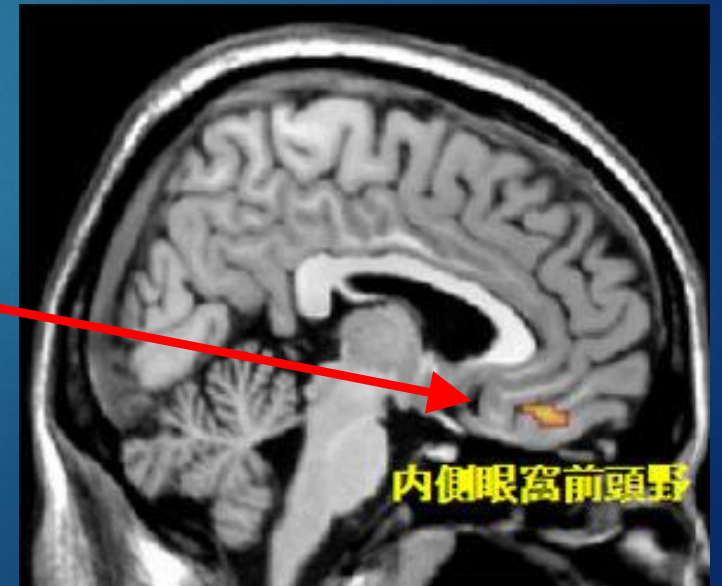
# 自分への優しさを育むために、 今日からできること...

- ▶ 私たちは失敗した時や、自分の欠点に気付いた時に苦痛を感じるが、生じた心の痛みや苦しみよりも、失敗自体に注目する傾向がある
- ▶ しかもその瞬間、自分の注意は、それに対してどのように対応するかに向けられがちである

⇒ 「今感じているその苦しみに気付く」ことが、  
自分への慈しみの念を持つきっかけとなる

# 慈悲の瞑想（メッター・ヴァーバナー）

- ▶ 心に「四無量心（慈・悲・喜・捨）」を育む東洋古来の瞑想法
- ▶ 心身の健康増進だけでなく、精神疾患の治療効果も実証されている
- ▶ 「安全」「幸福」「健康」「平静」という四つのカテゴリーで構成されるフレーズを、対象を変えながら心の中で繰り返し念じる
- ▶ 継続により肯定的感情、社会的つながり、自尊心、幸福感が高まる
- ▶ 副交感神経の活性化も証明された（Kokら(2013)）
- ▶ 愛情に関わる部位「右内側眼窩前頭野」の活性化もfMRIで示された（Klimeckiら(2012)）
- ▶ 他者への肯定感が喚起、否定的感情が低減され、細胞の老化を防ぐというデータも（Hofmannら(2011)）







# 慈悲の瞑想 実践法

- ▶ 感謝を感じる恩人の1人をイメージし、その人の良いところを2-3個思い浮かべる
- ▶ そして下記の4つのフレーズを心の中で念じる
- ▶ 単にフレーズを繰り返すのは意味がなく、一つ一つがその人の幸福の祈りであることを意識し、そこから湧き起こる全ての感情に気づき、受け入れるようにする
- ▶ その人の望みが叶ったときの笑顔や喜びのポーズを想起するのも良い
- ▶ 次に「自分自身」に対して同じフレーズを念じてみる（「私が」に替える）

- ◆ あなたが安全でありますように
- ◆ あなたが幸せでありますように
- ◆ あなたが健康でありますように
- ◆ あなたが心安らかに暮らせますように



# 慈悲と願いの瞑想 音声ガイド

(2021年 作成・公開)

慈悲と願いの瞑想



ガイド: 川野 泰周



<https://youtu.be/4yle1MnfF9>

F



# ボディスキャン瞑想



(2020年 作成・公開)



<https://www.youtube.com/watch?v=lehsRjicBSo&feature=youtu.be>

# 川野泰周オフィシャルサイト

Mindfulness is a way of life.

[ホーム](#) [このサイトについて](#) [自己紹介](#) [メディア出演](#)  
[ニュース](#) [お問合せ](#)

## Taishu Hironori Kawano

a zen priest and a psychiatrist



<https://thkawano.website/>

🔍 川野泰周オフィシャルサイト