

# 応用仏教としてのマインドフルネス

——教育、医療、司法における実践と応用——

谷 口 智 子

## 要 旨

マインドフルネスとは何か？ 本発表では、応用仏教、社会参画仏教としてのマインドフルネスを、教育・医療・司法の現場におけるフィールドワークから取り上げる。

マインドフルネスとは、仏教の八正道の一つ、「正念」（サティ）のことである。今の心、今ここに気づいている意識、外からの刺激に対する自分の反応と、その反応を俯瞰して観る自分の意識であり、心理学用語の「メタ認知」に近い。価値判断しない「非二元」「無我」「無常」「相互存在」「空」の視点から自分を眺めると、自己受容が起り、癒しが起こる。マインドフルネスは応用仏教（社会参画仏教、行動する仏教）の最も現代的かつ具体的な例であり、子供から大人まで、誰でもできるのが特徴である。

本論では教育、医療、司法の三つの分野でのマインドフルネスの実践と応用について取り上げる。①教育者のためのマインドフルネス・デー（2019年4月、早稲田大学、かえつ有明中学・高等学校）、②医学生・医療従事者のためのマインドフルネス研究会（2019年5月、岐阜大学医学教育開発センター）、③矯正教育におけるマインドフルネスの実践、群馬県の少年院・刑務所、伊勢・愚狂庵、である。この三つの分野でマインドフルネス・ワークショップ主催者ら四人へのインタビューを元に、本論を構成する。

マインドフルネスが自分の人生に役立ったと実感した人々が、指導者になり、種撒きをしているのが現状で、職場や家庭の悩み、人間関係のストレスなどで疲れている人たちの存在を肯定し、「ありのままの自分」を見つめる手助けをする。マインドフルネスによって助けられた人たちが、マインドフルネスを伝え教えることで、人々をサポートする、相互扶助的かつ循環的な「癒しの共同体」が、静かに広がりつつある。

キーワード：マインドフルネス、応用仏教、正念、慈悲、癒しの共同体

## はじめに

2019年9月21-22日に鎌倉・建長寺で行われたZEN2.0で、登壇者で関西学院大学の池埜聡氏が次のように語った。「マインドフルネスを取り囲む状況はずいぶん変わってきました。アメリカでは930万人が過去1年間に瞑想に取り組んだことがあり、6000校の学校でマインドフルネスの授業が取り入れられています。マインドフルネスがポピュラーになり多くの人が取り組むようになった一方で影の部分も語られるようになってきました。マインドフルネスに対してアメリカでは主に3つの批判があります。

一つは企業のマインドフルネスに対する批判です。企業でのマインドフルネスはコミュニケーションスキルや、セルフマネジメントスキル、ストレス対処法として紹介されています。そこにある問題というのは、その人が抱える全ての問題やしんどさ、人間関係の問題を、個人に集約させてしまう、ということがあります。本当は企業の構造の問題であることを、マインドフルネスを通して隠してしまう、見えなくしてしまうのではないかと、という問題点が指摘されています。二つ目は軍の関係のマインドフルネスです。マインドフルネスはアメリカ軍の兵士たちのトラウマケアや、ストレスのケアのための方法として、盛んに使われるようになりました。そういった人たちが社会復帰できるように取り入れられています。しかし、マインドフルネスが「どれだけうまく銃を使えるのか?」ということのために使われることに対しては批判があります。マインドフルネスそのものは価値中立的であるため、戦争の道具にもされてしまうという問題があります。三つ目はマインドフルネスを実践している人たちの階層が限られている、ということです。瞑想をしている人のほとんどが白人で、富裕層の都市に住んでいる女性が多いのです。あるリトリートで人種的マイノリティの参加者が瞑想している最中に自分が人種差別を受けてきた苦悩を思い出して、それについて語ったことがありました。すると、白人系の参加者が怒りをあらわにして、中にはその場で帰ってしまった人もいたということでした。彼らに言わせると、ここは、そんなカテゴリーに囚われるべき場所ではないのに、そんなものを持ち出すことはとんでもない、ということでした。社会的な問題に見て見ぬ振りをして、社会的弱者とされる人をそのままにしてしまうのです。社会の問題を個人の捉え方の問題に帰結してしまうという問題がそこにはあります。つまり、マインドフルネスが self-

establishment のための手段としてしか考えられていないのです。それはナルシズムです。社会の問題を隠してしまう危険性がそこにはあります。

それに対して2017年ごろから社会的な変容を視野に入れたマインドフルネス、ということが語られるようになってきました。マインドフルネスの危険性がある、ということは臨床的なマインドフルネスを否定するものではありません。臨床的なマインドフルネスによって救われている人たちはたくさんいます。でも、私が少年院や刑務所、犯罪被害者として出会う人たちは、傷つききった人たちです。虐待環境で育った人や、子どもを奪われる傷つき、信頼を裏切られる痛み、親から裏切られるなどの経験をしてきた人たちです。関係性の中で深く傷ついてきた人たちです。そういう人が自分一人のマインドフルネスで癒されるかということ、なかなか難しい。奪われた関係性は関係性の中でしか癒されないのです。認知からだけでは、関係性の中から生まれた痛みは癒せない、むしろ傷が深くなることもあります。社会的な関係性をもっとどう育てていくかということのマインドフルネスを、もっと育てていく必要があるのではないのでしょうか。サンガ、すなわち瞑想をする仲間との関係がどう影響するのか、その関係性の研究についてはまだとても少ないです。これからの新しい可能性はそこにあるのではないのでしょうか。」

池埜氏が指摘しているのは、現代のマインドフルネスを取り巻く問題である。アメリカや欧米でもてはやされて、日本にも遅れて入ってきたマインドフルネス。その共通点と相違点は一体何なのか？ アメリカや欧米での取り組みを念頭に置きながら、日本での取り組みを本論では扱いたい。本論では、応用仏教、社会参画仏教としてのマインドフルネスを、教育・医療・司法の現場におけるフィールドワークから取り上げる。

マインドフルネスには、広義のマインドフルネスと、狭義のマインドフルネスがある。広義のマインドフルネスは、ジョン・カバット・ジン博士がマサチューセッツ大学で始めたマインドフルネス・ストレス低減法(MBSR)や、マインドフルネス認知療法(MBCT)などの医療用プログラム、Google社で開発されたビジネスマンのための意識集中・ストレス低減法などの心理療法を含む。狭義のマインドフルネスは、それらの源泉になった、仏教瞑想におけるマインドフルネスのことである。「マインドフルネス」という言葉の創始者が、ベトナム臨済禅の師であり、世界的に有名な詩人でもあるティク・ナット・ハン師であるのは、意外に知られて

いない。カバット・ジンも、Google社のマインドフルネス・プログラム作成者のビル・ドウェイン、ダニー・ゴールドマン、チャディー・メン・タンも、ティク・ナット・ハン師の僧院プラムヴィレッジが実施しているマインドフルネス・プラクティス・センターのリトリートに参加して、それぞれのプログラムの着想を得た。彼らは、医療用にしろ、ビジネスマン向けのストレス対策法にしろ、プラムヴィレッジのプログラムから、欧米人に受け入れられるように、宗教色を抜いたプログラムを作成している。

本論で扱うマインドフルネスは、広義と狭義と、どちらの意味も含むが、欧米人向けの（仏教色を抜いた）前者のプログラムよりも、後者の仏教思想に基礎を置くプラムヴィレッジのマインドフルネス・リトリート・センターのプログラムを念頭に置いている。したがって、ここで出てくるマインドフルネスに関わる仏教的概念は、すべてティク・ナット・ハン師の著作に依るものである。

## 一、マインドフルネスとは何か

マインドフルネスとは、仏教の八正道の一つ、「正念」（サティ）のことである。今の心、今ここに気づいている意識、外からの刺激に対する自分の反応と、その反応を俯瞰して観る自分の意識であり、心理学用語の「メタ認知」に近い。ただ、心理学と異なるのは、仏教的世界観がベースにあるので、価値判断しない「非二元」や、「無我」、「無常」（この両者は「空（相互存在）」の空間的側面と時間的側面）の視点から自分を眺め、俯瞰する心である。それが心理学のセルフモニタリングと異なるのは、仏教の考えが基礎になっているためである。マインドフルネス瞑想実践者が、そのような視点から自己を俯瞰すると、自己受容が起こり、癒しが起こっていく。

例えば、プラムヴィレッジでの子供向けのキッズプログラムでよく使われる「コップの瞑想」で説明してみよう。ガラスのコップに泥と水を混ぜ合わせてかき混ぜるとコップの中は濁った泥水で見えない。でも時間をおいて（落ち着いて数呼吸、呼吸瞑想をして）しばらく見ると、水と泥に分離し、コップの中はきれいに見える。怒り・悲しみなど感情の嵐も同様で、怒ったり悲しんだりしている時は、自分の感情に呑み込まれてしまって、自分の状態が見えなくなっている。しかし、数呼吸おいて落ち着いて観る

と、自分がどういう状態かわかる。怒ったり、悲しんだり、反応している自分から離れて、メタ認知的に俯瞰、観察してみると、そこにいる今の自分の状態がわかる。反応する自分とは異なる自己意識（自分の状況を俯瞰する意識）があり、それを、「マインドフルネス（念）」という。

マインドフルネスには、あらかじめ、「コンパッション（慈悲）」<sup>1)</sup>が含まれている。「非二元」の視点から、善悪を価値判断しないので、自分や相手を責めたりしない。「空」の空間的側面である「無我」の視点から、そして時間的側面である「無常」の視点から、自分と自分が反応している対象との関係を見つめると、お互いが関わりあい依存しあっている「インタービーイング（相互存在）」が見える。それゆえ、責任の所在や悪者探し、次第にできなくなっていくのだ。このように、マインドフルネス瞑想を深めていくと、相互存在が見え、洞察が深まっていく。自分が整っていくので、自分や誰かのせいにしたたり、自分を取り巻く世界のせいにしたたりしなくなる。ゆえに、自分や家族、社会、世界との関係も柔らかくに修復していく。マインドフルネスは応用仏教（社会参画仏教、行動する仏教）の最も現代のかつ具体的な例であり、このように、子供から大人まで、誰でもできるのが特徴である。

ここでは、世界的に有名な詩人のティク・ナット・ハンのプラムヴェレッジ・マインドフルネス・プラクティス・センターのリトリート（フランスを中心にドイツ、アメリカ、タイ、香港など世界各地に僧院がある）に参加し、マインドフルネス瞑想を学んだ人たちが、どのように、各分野（教育、医療、司法）で、マインドフルネスの実践を人々に伝えているか、主催者のインタビュー調査から見ていき、現代日本社会において静かに普及しつつあるマインドフルネスの実践の取り組みを紹介していきたい。

本論では、教育、医療、司法の三つの分野でのマインドフルネスの実践と応用について取り上げる。具体的には、①教育者のためのマインドフルネス・デー（2019年4月、早稲田大学、かえつ有明中学・高等学校）、②医学生・医療従事者のためのマインドフルネス研究会（2019年5月、岐阜大学医学教育開発センター）、③矯正教育におけるマインドフルネスの実践、群馬県の少年院・刑務所、伊勢・愚狂庵、である。この三つの分野でマインドフルネス・ワークショップ主催者ら四人へのインタビューを元に、本論を構成する。

## 二、教育者のためのマインドフル・デー

これは、早稲田大学で2019年以降、毎年行われているプラムヴィレッジの僧侶たちを迎えてのワークショップである。今年は3回目目で2日間行われた(2019.4.28-29)。著者は初回よりボランティア・スタッフとして関わっている。

2019年の初日は早稲田大学、2日目はかえつ有明中学・高等学校で行われた。以下がプログラムである。

1日目：歌う瞑想、法話、食べる瞑想、トータルリラクゼーション、歩く瞑想、シェアリング(参加者100名超)。

2日目：マインドフルネス実践者のシェアリング、三種の瞑想(参加者を三つのグループに分け、座る瞑想、小石の瞑想、みかんの瞑想など、実際にプラムヴィレッジのキッズプログラムで行う瞑想の方法を教える。まず三人の講師(プラムヴィレッジのブラザー、シスター)がそれぞれのグループの数十名ずつの参加者に教え、その後参加者同士が三人一組になってお互いに教えあうワークショップ、その後参加者のシェアリングと質疑応答(参加者40名ほど)であった<sup>2)</sup>。以下、主催者インタビューである。



写真1 歩く瞑想(早稲田大学)



写真2 プラムヴィレッジの講師陣



写真3 三種の瞑想を三人一組になって教え合う

Jさんインタビュー (2019.9.6)

1. 略歴、職業。

都立高校歴史教員

2. なぜマインドフルネスを実践しているのか？ きっかけは？

以前の学校の生徒が些細なことで暴力事件を起こして感情とのつきあい方を教える方法を探していたこと。プラムヴィレージュに行って「あなたがいてくれて嬉しい」ということを言葉だけでなく伝えてもらってそれが胸に響いたから。それを子どもたちにも伝えたいと思ったから。

3. マインドフルネスを始めて自分がどのように変わったか？

以前から怒ることは多くなかったが、怒りを感じることもそのものが減った。精神的に安定度が増した。些細な幸せをさらに噛み締められるようになった。

4. 昨年末、フランスの教育者向けプログラムに参加してみてどうだったか？ その成果は今回4月の日本での教育者向けプログラムにどのように生かされているか？

年末のフランスの教育者向けワークショップの中で実践者でありかつ教育者である人の話、お互いに教え合う場面があり、その体験がとても良かったので2日間に拡大して今年の来日ツアーのイベントの中に取り入れた。

5. 今回、二日目に教えあいのワークショップを思いついたきっかけは？

4の通りフランスでのリトリートの中での経験で。フランスではいきなり紙を見ながら教えるところから始まったが、今回は経験者ばかりでなくそのイベントが初めてという人もいたので、最初にブラザー、シスター（プラムヴィレージュの僧侶、尼僧たち）に教えてもらう時間を確保して、その後お互いに教え合うという2段階にした。フランスのリトリートに行ったメンバーがその後も教育者サンガとして来日ツアーと一緒に企画してくれたことが大きくて、フランスに行けなかった人も含めてコアメンバー（5人ぐらい）で、みんなで話し合いながら作っていった。

6. 今回、2日間やってみてどういう感触を得たか？

2日間やるととても良かった。今までは1日のイベントとして単発で終わる感じがあり、「リラックスはできたけど、学校にいったらマインドフルネスを継続するのは難しい」という感じがあったが、2日目があって実際に自分が教える体験があったことで体験が深まり、その後プラムヴィレージュを実際に訪れたいとブラザーに話を聞いていた人、コアメンバーと

して関わるようになってくれた人、気づきの日<sup>3)</sup>に来るようになった人などが例年より多くいた。私自身も実際に教える体験を心から丁寧に喜びとともにやっている姿を見て感動したし、とても嬉しかった。

#### 7. なぜマインドフルネスが教育にも有効だと思うか？

先生に余裕があることがとても大切だと思うから。子どもに教えているのは実は教科の内容よりも「どうあるか」の方が大きかったりする。先生に余裕があってニコニコしていて子どもたちを応援してくれる、ということが生徒にとって一番のギフトだし、それがあれば子どもたちはエネルギーを得て自分の可能性を伸ばしていくことが出来るから。先生が感情的でイライラしていると生徒は恐れを抱いてビクビクして力を発揮できないし、その後も影響を受けてしまう。先生自身が、自分の内の喜びとつながり、エネルギーを得るためにも大切。

#### 8. 今後の課題は？(プログラムの内容でも、あるいは今後の日本の教育界でマインドフルネスを取り入れていくためには？)

まだまだ実践している人が少ないので、プラクティスしている人の数を増やすこと。マインドフルな先生が増えれば子どもたちにとっても喜びになる。「宗教」に対する抵抗感があって、マインドフルネス＝宗教＝危ないと捉えられてしまう可能性があること。今の段階であまりにも余裕が先生たちになくて新しいこと(例えばマインドフルネス)を学ぼうという意欲が湧かないこと。集まるのは「意識が高い人」ということがよくある。

### 三、医学生・医療従事者のためのマインドフルネス研究会

医療・心理職者向けのマインドフルネス・ワークショップは毎年、聖路加国際病院(2019年は東京大学駒場キャンパスホール)で行われてきたが、今回私が参与観察をしたのは、岐阜大学医学教育開発センターにて行われた「MEDC マインドフルネス・ワークショップ」である(2019.5.25-26)。

スケジュール詳細については以下参照。

ワークショップ「医療者教育におけるマインドフルネス入門  
——私とあなたのセルフケア——

日時 5月25日(土) 13:00~17:00・26日(日) 9:00~13:00 (8時間)



会場 岐阜大学医学教育開発センター 教育・福利棟4階 スキルスラボ  
企画 T、TM（熊本大学）、NK（関西医科大学）、MT（岡山大学）  
対象 マインドフルネスに興味がある教員、指導者、職員、学生、研修医、  
医療スタッフ  
定員 20名

#### 概要

今、この瞬間に起こっている経験に注意を向ける瞑想を通して、精神的な健康を獲得するプログラムであるマインドフルネスプログラムが、医師の感情疲労の症状を改善したと報告され、2017年のMEDCでも医療現場におけるマインドフルネスをご紹介しました。近年、マインドフルネスプログラムが、身体に対する影響についても研究が進められ、実際の治療にも導入が始まっています。また、臨床医のレジリエンスを高め、より良い臨床決断にもつながるとも言われています。さらに、教育現場においても、学生自身のストレスマネジメントを目的として、取り入れられ始められています。本セミナーでは、マインドフルネスプログラムを体験し、精神・身体に与える影響を学び、実際にマインドフルネスプログラムを行っている講師より、その経験や成果を共有します。明日への実践と教育に生かし、このセミナーを通して、マインドフルになりましょう！

#### Tさんインタビュー（2019.9.10）

##### 1. これまでの人生の略歴。現在の職業。

高校卒業後、医学部に進学し、医師になった。総合内科・総合診療を行い、約20年前に大学の教員として戻った。それ以降、総合診療の診療、医学教育を大学中心に行ってきた。大学ならではの苦勞とやり甲斐を感じながら、人生の、職業の、終末期に差し掛かろうと言う所か。現在の職業は、大学教員（特任准教授）で医師。

##### 2. なぜマインドフルネスを実践しているのか？ きっかけは？

元々、仏教に興味・親和性があった。マインドフルネスの直接のきっかけは、約10年前に、当時の医学部生が、実習に回ってきた時に、僕に瞑想（彼女はヴィパッサナー瞑想経験者）に関して色々教えてくれた。その頃に、大学のペインクリニックの医師（同級生 TM）がマインドフルネスでの治療をやっていて、彼に自分の患者を紹介して診てもらおう様になり、その有効性を実感していた。その後、3年ほど前に、研修医（上記とは別、彼もヴィパッサナー瞑想経験者）が、僕にプラムヴィレッジのリトリート

の存在を教えてくれ、参加する事にした。その時、谷口智子（著者のこと）にも会い、更に、タイのリトリートにも行き、医療、および医学教育にマインドフルネスを導入していこうと思うに至った。

3. マインドフルネスを始めて自分がどのように変わったか？

より、自分の診療、対人関係、自分自身、を客観的にニュートラルに観られる様になった。自分の日常生活にマインドフルネスの実践を取り入れる様になった。以前より、自分の核、根幹となるモノがよりはっきりとして、少しだけより安定した様な気がする。まだ修行中、道険しですが。

4. 数年来、タイのプラムヴィレッジのマインドフルネスプログラムや富士山リトリートに参加されている。その成果は今回（5月）のプログラムにどのように生かされているか？

各種瞑想の実践の紹介を5月の医学教育のワークショップにも取り入れた。経験者ならではの紹介を少しだけ自信持って伝えられたのでは無いか。一方で、宗教色をあまり前面に押しださない様に気を遣った。仏教的な考え方や対話の仕方は、実際にはかなり重要であるとの自己認識もあり、それを今後の課題として改めて認識した。

5. 今回、2日間やってみてどういう感触を得たか？

実際は、半日×2で1日間だけけど、全国から来る参加者のWS前後の移動を考慮すると、いわゆる1日コースとして考えて良いかも。しかしながら、興味のある初心者への導入コースとしてはまずまずの内容と時間だったと感じた。導入コースとしては、ある程度はこれで良いと思うが、発展コースをどうするか、また考えていく余地がある。

6. なぜマインドフルネスが医療や医学教育にも有効だと思うか？

ここは、かなり本質的で、簡単に表現できないが、いわゆる従来の西洋医学で救われない患者への対応として、患者はもちろん、その様な状況に無力感を感じる医療従事者側にも有効であると感じるからである。更に、そうでなくとも、人としての根幹をマインドフルネスで醸成するのも、人として在り方、少なくとも、精神の安定化、にはとても有効性があるので無いかと感じている。他にも、色々あると思うが、まずは、自己実践で体験してもらうのが有用だと感じている。実際問題としても、医療従事者もストレスが多く、うつや燃え尽き症候群があり、欧米では、その対策として有効性を言われ、取り入れられている。

7. 今後の課題は？（プログラムの内容でも、あるいは今後の日本の医療

## 応用仏教としてのマインドフルネス



写真4 岐阜大学でマインドフルネス瞑想の説明をするT医師



写真5 マインドフルネスを医学教育でどう活かすか全体討論

や医学教育界でマインドフルネスを取り入れていくために)

その後、医学教育学会でも発表したけど、やはり宗教色の是非を問う質問があった。この辺の伝え方を熟考する必要があるかも。医学生や医療従事者に対して、多くの人に知ってもらいたいが、(半)強制的な必修のプログラム(教育機会)としてしまうには、まだ難しさを感じている。望む人にすぐ手に届くモノを、提供していく事が出来れば良いと考える。

また、一口にマインドフルネスと言っても、それを伝える人達が、それぞれで捉え方・伝え方の違いがあり、一定のコンセンサスは無いと思うので、その状況の中で、どの様な活動をしていくか?が課題と感じている。まずは、志を近くする人達と共同作業を繰り返していく事だと思う。

## 四、矯正教育におけるマインドフルネス

### (1) Nさんインタビュー (2019.8.3 A少年院、B刑務所)

#### 1. 経歴・職歴

大学(政治学専攻)卒業後、法務教官になって22年目で、もともとヴィバッサナー瞑想やヨガを10年以上実践していた。通算5年以上、矯正施設で、少年と受刑者を対象にマインドフルネス瞑想を教えている。2011(平成23)年頃から、福岡の女子少年院を皮切りに、マインドフルネスが矯正教育に有効ということで、法務省(矯正局)がオール・ジャパン体制で取り組んでおり、少年矯正施設を中心に、教育プログラムの中で活用されている<sup>4)</sup>。

#### 2. プログラムの内容・頻度

(A少年院) 個別指導と毎日の内省の時間(5~10分)にマインドフル

ネス瞑想をさせる。最後に振り返りのノート（「マインドフルネス瞑想レポート」）を提出させる。

（B 刑務所）集団指導（マインドフルネス講座）を平成29年2月より実施している。年間2クール、1クール（3～4か月）に全6単元（1単元：1時間）のプログラム。呼吸（静座）瞑想のやり方を教えて、Q&A（シェアリング）と講義、マインドフルネス実践（ヨガ、ボディスキャン、歩く瞑想等）を行い、ホームワーク（「マインドフルネス」瞑想レポート）も実施してもらう。

### 3. 何人くらい参加しているか？

少年院でも刑務所でも10人程度。

### 4. なぜマインドフルネスを矯正教育に取り入れたのか？

元々自分自身のアンガーマネジメント（セルフケア）でヴィバッサナー瞑想を行っていた。それに加え、マインドフルネスが矯正教育に役立つということは論文などでエビデンスがあった。特に感情統制の問題やトラウマケアに有効である可能性。感情のコントロールが下手で、イライラしたり、怒りを外にぶつける人が多い。マインドフルネスは自分の感情や思考を俯瞰するので、それらを鎮めるのによい手段であり、マインドフルネスを行っていくと、感情の爆発が減る可能性が認められる。

2011年（平成23年）からF県のT少女苑を皮切りに、その効果が認められ、全国の子少年院のみならず、マインドフルネスを活用した全国の少年院向け共通の教育プログラムが展開されるようになった（現在、女子少年院ではマインドフルネスは必須のプログラムになっている）。

### 5. 指導者は他にもいるか？

少年院では市販のCDを流して指導を展開したりしている（教えている人がいないわけではない）が、マインドフルネス瞑想に特化した個別指導を継続的に実施しているのは自分だけになる。刑務所の「マインドフルネス講座」は、その指導を元に実質的に自分が作ったものなので、必然的に自分しかできない。

### 6. 職員にも波及効果はあるか？

現状、指導者は不足しているが、矯正研修所でも、教育プログラムの研修で、日本マインドフルネス学会のK先生やQ先生が講師に来ていただき、現場の指導者の育成に取り組んでいる。幹部向け的高等科研修（約6か月）のマインドフルネスの講師はFさん（曹洞宗国際センター二代目所長）。

自分も、少年院で若手職員向けのマインドフルネス研修を実施したことはある。

7. 矯正教育、つまり、非行少年、受刑者の更生に、マインドフルネスがどのように役に立つと思うか？ あるいは役に立っているか？

少年や受刑者のアンケートをとると、マインドフルネスがトラウマケアや、感情のコントロールに役に立ったという人は多い。でも役に立たなかったという人も中にはいる（万人には受け入れられず、向き不向きがある）。

8. 出院・出所した後もマインドフルネスを続けている人がいるか？

追跡調査は、特にしていない（立場上、個人としてそのような調査はできない）。

9. 今後の課題（矯正教育にマインドフルネスを取り入れていく上で）

日本における課題、矯正教育に限った課題ではないが、人材育成、指導者育成の問題がある。これは人為的にどうにかできる問題ではないと考えている。こういう有効な方法（マインドフルネス瞑想）がある、と提供することができる環境が必要なのは言うまでもない。しかし、それを他人に有効な指導として、一つの生き方として説得力を持って提示できるかどうかは、結局、実際当人がそれで救われたのか、助けられたのかどうかということにかかっていると思う。つまり恩寵、ギフト。知識・テクニックではなく、宗教的な話になる。

## (2) Gさんインタビュー（2019.9.9. 伊勢・愚狂庵）

沖縄県浦添市出身の元暴力団組長。7年間刑に服していた頃、刑務所の独居房3畳半で誰ともコンタクト取れず、2年間独居を強いられ、発狂しそうになるも、独居房での瞑想中に臨死体験に似た覚醒体験をし、自分を俯瞰する。

出所後、兵庫県の安泰寺（禅宗）にて修行、その後ミャンマーのパオ森林寺院で瞑想修行、そこで得度後、伊勢二見浦の太江寺（真言宗）でも得度。しばらく托鉢・遊行する。現在は伊勢でゲストハウス愚狂庵主として、伊勢子ども&オジーオーバー食堂を月一回開催、その他、フードバンク活動、駆け込み寺など、慈善活動を行い、マインドフルネス瞑想を一般向けに教えている<sup>5)</sup>。また、刑務所を出所し、Gさんを頼ってやってくる人たちを助け、僧侶にしている。後述する元ヤクザのOさんもその一人である。

1. ヤクザを辞めて社会人として更生するだけでなく、僧籍も取得。そのような人生の転換点、きっかけはなんだったのか？

仏教の各宗派で唱える開経偈には、「無上深甚微妙法 百千万劫難遭遇」（無上の深甚微妙の法は、百千万劫にも遭遇し難い）とあり、私はまさに百千万劫にも遭遇し難い、無上の深甚微妙の法（ブツダの教え）に会う縁があった。どれだけ生まれ変わり人生を生きても、会うことの難しい縁を頂いた。しかも、それは寺院でもないし、僧侶と会ったからでもない。その場所は「刑務所の中の拷問部屋」といわれる厳正独居という完全隔離された三畳半の獄舎であった。生活のすべてを行い他人と会話することも許さない。しかも立つことも許されない。世界の刑務所の中でも人権問題だと批判が多い過酷な環境下で、ブツダが説いた教え（マインドフルネス）に出会った。いや、そういう座ることしか許されない、逃げられない環境だったからこそ、救いがたい私のような極道にもマインドフルネスの気づきの光が差し込んだのだろう。その後極道として生きることが苦しくなり、探究するために出家の道を選んだ。

2. あなたの過去と現在と未来を、今どのように捉えているか？（できれば自分のライフヒストリーと絡めて）

過去と現在と未来というものはある意味で、観念でしかないと思う。あるのは「いつも、この瞬間」しかない。過去や未来というものの時間軸での現在も同じ。ただ言えるのは、私たちは人類が始まって以来の大きな「恐れ」「怒り」などのカルマを抱えているということ。それが自然設計された「人間」である。そのカルマという現象を観察することで自動操縦状態の生き方から、今ここを選択することが可能となる。「今ここ」を選ぶことで自分の人生を「本当に生きる」ができる。そして過去や未来は「今ここ」からしか存在することはできない。



写真6 Gさん

3. 今のあなたにとって、マインドフルネス瞑想とは、何か？

人生そのものであり、命の神秘さであり、慈悲そのものである。

4. マインドフルネス瞑想は、今のあなたに役に立っているか？ 立っているとすれば、どのように？

マインドフルネス瞑想は本当に色々なところで役に立つ。例えば簡単にわかりやすく説明すると、マインドフルネス瞑想には「レジリエンス」という力を養うことができる。レジリエンスの概念は「ホロコースト」を体験した孤児達を対象に研究が深められてきた。人生の困難を乗り越える「回復力」という理解でいいと思う。私の例でいうと、極道から抜けるときに命の危険を感じたことは、たくさんあった。そのなかでもマインドフルネスの「レジリエンス」の力は驚くほどに活かされた。暴力や脅しに屈せずに決めた道を歩き抜くということ。

また、私は現在、子ども食堂を開催しているが、朝日新聞が社会面で大きく掲載してくれたことがある。そのときに、翌日から私を揶揄するアンチの書き込みなどが一日で1,000件を超えた。当たり前だが気分が良いものではない。しかし、今の私には「苦しみ」などを意図的に選ばないことができる。起きてきた感情などを「手放す」力、そして新たに「回復」する力がある。そして、先日開催している伊勢こども&オジーオーバー食堂は、育児助成金白書イクハクからベスト育児制度賞を受賞した。現在伊勢こども食堂では毎回開催するたび、40名を超える参加者で溢れている。これはマインドフルネスのレジリエンスの力の賜物であると思う。

5. あなたはどのように生きていきたいか？ 今あなたが興味持って実現していきたいこと、今後あなたがやりたいことは何か？

マインドフルネスを世界に広めること、または体現していくこと。特に世界的な貧困層、差別されている者たち、アウトロー、薬物依存の方々。または私の体験をもとに独自のマインドフルネス・プログラムを脳科学・心理学・神経科学などのエビデンスなども大切にしながら作っていきたい。社会へ提供していくことで共存・共生できる多様性ある豊かな社会を実現したい。マインドフルネス瞑想のリトリート施設の運営などもしていきたい。

6. あなたは以前からマインドフルネスのリトリートを行っているが、5月のプラムヴィレッジの日本仏教者向け（僧侶向け）のリトリートに参加した時、どう思ったか？ それを自分のワークショップに生かしてい

るか？ そうだとするとどのように？

戒についての学びが、とても深かった。国内の既存仏教の僧侶は、どうしても硬いイメージが強いのが、プラムヴィレッジの僧侶は、とても柔らかいイメージ。この両者が持つものは、同じくらい価値があるものだと思う。そのエネルギーが混然となる場に参加できたことは、貴重な体験だった。

そして、三学（戒、定、慧）を構造的に学べたこと、有機体としての三学をより深められたと思った。また、歌の瞑想を導入している点が素晴らしい（一体感を養う、共同注意、共感性、心身を緩める効果がある。こういう意図で行うと素晴らしいプラクティスになる）。

大地の瞑想も、意図的に注意を向けることでマインドフルネスを養う、とても素晴らしいプラクティスだと思う。

7. マインドフルネス・ワークショップを行っている皆さんの取り組みは、社会参画仏教（応用仏教）である。仏教を日常生活を利するために取り込んでいる、その最も顕著な具体例が、現代日本においてはマインドフルネスだと思う。その可能性や、ワークショップをやっていく上での課題はあるか？

マインドフルネスとは理論や理屈で学ぶということでは足りないと思う。マインドフルネスを体験することで環境を変えることが可能となる。私自身はマインドフルネスが社会を変容させる可能性が高いことを信じて疑わない。

例えばマインドフルネスは個人の「不快」に対する「反応」を観ることから始まるが、それらの実践は戦争や権力の不条理に対する問題を改善する力を養うことと同じでもある。なぜならば、権力というものは、いつの時代も、人々の無自覚な「不快感」「反応」を利用して戦争や何らかの意図を作ってきたからだ。

マインドフルネスを実践すれば「不快感」をそのままにすることで、いつかは過ぎ去ることを体験することができる。それは他者や権力が意図的に仕掛ける「構造」から脱することができる可能性を秘めている。そして自動操縦状態で無自覚に反応しない「苦」のない社会を作ることが可能となる。

またマインドフルネスは「悟り」というものに、こだわりが少ない。これは、とても有意義なことである。「我必ず聖に非ず。彼必ず愚かに非ず。



共に是れ凡夫ならくのみ。」(聖徳太子「十七条憲法」) このように「人間の共通性」を指し示すものでもある。だからこそ「和を以て貴しとなす」というような考え方が生まれる。

苦を作らない「社会」というのは、「不快感」に無自覚に「反応」しないということであり、マインドフルで意図的に「反応」ではなく「対応」「感応」することで、権力の搾取や差別、いわゆる理不尽な構造から脱することであり、「人間の共通性」を自覚したうえで、人々の意見を大切にしながら、成熟した民主主義のありかたを探究するものだと思う。それがブツダのサンガの始まりでもあっただろうし、マインドフルネスが社会を変革させる平和の一步になると思っている。自分のマインドフルネス・ワークショップではこういう構造的な自他の関係性としての、マインドフルネスを実践していこうと考えている。

### (3) Oさんインタビュー (2019.9.6)

1. ヤクザを辞めて社会人として更生するだけでなく、僧籍も取得。そのような人生の転換点、きっかけはなんだったのか？

小さいころからいづれお坊さんになりたいと思っていた。7年の刑期を終えて出てきたら組も無くなっていて、組長も堅気になっていたので、私も堅気になり、仏門の世界で生きたいと感じ始めたころ、ブログでG先輩を知り、会いにいき、仏門に導いてもらった。

2. あなたの過去と現在と未来を、今どのように捉えているか？(できれば自分のライフヒストリーと絡めて)

過去：親に迷惑かけてばかりいた。刑務所行くことなど何とも思わず、悪さばかりしていた。一生ヤクザしていくと思っていた。

現在：今は仏門の世界に入り、とにかく何もないことが幸せ。人のために何かしたいと思っているが、何をしたいのか模索中の日々。親も安心している。ヤクザなんて何でしていたんだろう？と思う。

未来：人と仏縁繋ぐ何がしたい。できればお寺、みんなの駆け込み寺のようなものを作りたい。嫁と子供がいて、生活があるため、なかなか仕事辞めてとはいかない感じだが。

3. 今のあなたにとって、マインドフルネス瞑想とは、何か？

マインドフルネスは、すると落ち着くし、お寺の兄弟子さんやG先輩にしたほうがいいよ、と言われるが、なかなか家だと長続きしないのが現実

である。

4. あなたはどのように生きていきたいか？ 今あなたが興味持って実現していききたいこと、今後あなたがやりたいことは何？

やはり人と仏縁繋ぐ何かがしたい。お寺参り一緒に行って、仏縁に触れることで仏門に興味持ってもらうとか、うまく言えないが、とにかく人のために何か少しでも役に立てればと思っている。

### まとめ

以上、マインドフルネス・ワークショップの主催者アンケートからいくつかの点がまとめられる。まず、マインドフルネスは現代の応用仏教(社会参画仏教、行動する仏教)の最も具体的な例である、という点である。子供からヤクザまで、万人ができるのがマインドフルネスの利点であり、特徴である。

教育者プログラムの主催者Jさんが言っていたが、彼女がマインドフルネス瞑想に触れたきっかけは、前任高校の生徒の暴力事件であった。怒りをコントロールする方法をどう教えるか探しているうちに、マインドフルネスに出会った。自分が体験してみて、これは素晴らしいということで、マインドフルネス及びその教育者プログラムをフランスやタイ、富士山のリトリートに学びに行き、日本で教育者向けのリトリートを始めた。

少年院、刑務所の法務教官であるNさんも指摘しているように、トラウマに苦しみ、怒りなどの感情コントロールができない少年、受刑者が多いが、彼らに感情コントロールやトラウマの解放の仕方を学ばせる時、マインドフルネスが非常に役立っているという。マインドフルネスでは過去を後悔したり、未来を心配するよりも「今ここ」にフォーカスするからである。

「今ここ」の代表例が呼吸(瞑想)である。それと同時に自分の思考や感情、感覚も俯瞰的に観察する(メタ認知)。自分の思考、感情、感覚を「雲が流れるのを眺めるように」観察することによって、メタ認知的な視点から俯瞰することができるようになり、感情、思考、感覚のコントロールも上手くできるようになる。

学校教育と少年院、刑務所の矯正プログラムは、感情コントロールやトラウマケアの部分で共通する。成人の場合でも、Gさん(僧侶)のように、

マインドフルネスが社会更生に実際役立つ、ヤクザから僧侶に転身した例もある。NさんとGさんは、マインドフルネスが、感情コントロールだけでなく、薬物中毒やアルコール中毒の依存症の患者に役立つと考えており、それを広めたいと考え、マインドフルネスを実際に教えている。マインドフルネスは、トラウマケアや感情コントロール（特に怒り、アンガーマネジメント）に役立つ。少年院や刑務所でのプログラムは、指導者が瞑想のやり方を教え、集団で行い、サポートすることで、一種の「癒しの共同体」が成立している。このような集団処遇のシステムは、相互扶助の助け合いによるものである。このような「癒しの共同体」は、少年院や刑務所のみならず、例えば、アルコール依存症や薬物中毒を治したい人々の自助組織でも有効だと思う。通所型であれ、入所型であれ、DARC (Drug Addiction Rehabilitation Center) の略で、薬物依存者の薬物依存症からの回復と社会復帰支援を目的とした回復支援施設) でマインドフルネスを実践すれば、アルコール依存症や薬物依存症の治療に役立つのでは？とNさんも考えている。

②医療用プログラムのTさん（医師）は、医師もストレスから鬱や燃え尽き症候群になるケースが多く、マインドフルネスが患者だけでなく医師自身のセルフケアにも有効だと主張している。

このようにマインドフルネスが有効だとしても、実践者がまだ少なく、教育、医学教育、矯正教育プログラムにおいて、指導者不足であるのが現状で、これが現在の課題である。四人は、マインドフルネス・ワークショップの各分野（教育、医療、矯正教育）での主催者で、Gさん以外は僧侶でなく在家であるが、フォーマットに従って、瞑想を指導している（僧侶がいる場合はそのサポート）。

マインドフルネスが自分の人生に役立ったと実感した人々が、指導者になり、種撒きをしているのが現状で、職場や家庭の悩み、人間関係のストレスなどで疲れている人たちの存在を肯定し、「ありのままの自分」を見つめる手助けをする。マインドフルネスによって助けられた人たちが、マインドフルネスを伝え教えることで、人々をサポートする、相互扶助的で循環的（種を蒔き、花が咲き、実がなるという意味）な「癒しの共同体」が静かに広がっている。元ヤクザのOさんはGさんにサポートされた例である。苦難を乗り越えて咲いた花が、泥の中にまだいる種を、蓮の花として咲けるようにサポートする、「泥の中の蓮の花」<sup>6)</sup>の例えのようである。

このような変容やサポートの取り組みは、「菩薩道」と言えるのかもしれない。

## 注

- 1) サンガ編集部、『グーグルのマインドフルネス革命——グーグル社員5万人の「10人に1人」が実践する最先端のプラクティス』、サンガ出版、2015年。  
チャディー・メン・タン他著、『サーチ・インサイド・ユアセルフ——仕事と人生を飛躍させるグーグルのマインドフルネス実践法』、英治出版、2016年。
- 2) Kumiko, Jin, “Days of Mindfulness for Educators in Japan, April 2019”, *Wake up school*, [https://wakeupschools.org/days-of-mindfulness-for-educators-in-japan-april-2019/?fbclid=IwAR0eN88\\_4ycEpKtH7jq1Q9f4GtpwRIez7-bDLR1ytN\\_BkOW48NkKndpNkv4](https://wakeupschools.org/days-of-mindfulness-for-educators-in-japan-april-2019/?fbclid=IwAR0eN88_4ycEpKtH7jq1Q9f4GtpwRIez7-bDLR1ytN_BkOW48NkKndpNkv4), 2019.6.12.
- 3) 月一回全国の在家の集まり、サンガが集まって、マインドフルネス瞑想の実践をする1日瞑想会。現在日本の各地サンガは、ティク・ナット・ハン師の姪であり、法話の先生であるアン・フーン・グエンがアメリカ、ワシントンD.C. から法話をオンラインで行っている。
- 4) 「マインドフルネス、受刑者、瞑想で感情静める 前橋刑務所導入、再犯防止に期待」、毎日新聞（東京夕刊）、<https://mainichi.jp/articles/20180413/ddh/041/040/003000c>, 2018.4.13.
- 5) 「元組長がもてなす子ども食堂 不登校・非行の子ら見守る」、<https://www.asahi.com/articles/ASL584136L58OIPE00H.html>（朝日新聞デジタル）、2018.5.15.
- 6) テイク・ナット・ハン師の表現。多くの本があるが、例えば、ティク・ナット・ハン著、岡田直子訳、『怒り——心の炎の鎮め方』（サンガ出版、2011年）、ティク・ナット・ハン著、池田光代訳、『蓮華の瞑想——こころとからだのヒーリング・レッスン』（法蔵館、2011年）などがある。

## 参考文献

- 吉村仁、「女子少年院におけるマインドフルネスプログラムの効果およびリスクについての質的研究」、『マインドフルネス研究』第1巻第1号、日本マインドフルネス学会、2016年、28-40頁。
- 吉村仁、「ある矯正施設において実践したマインドフルネスプログラムによる女子少年たちの心の変容についての探索的検討」、『人間性心理学研究』31号、

- 2014年、159-171頁。
- 安河内佳乃、「マインドフルネス～MINDFULNESS～筑紫少女苑」、『刑政』123(4)、134-141頁。
- 安河内佳乃・吉村仁、「マインドフルネスプログラム構築における諸課題」、『犯罪心理学研究』51号、36-37頁。
- 矢幡洋、『立ち直るための心理療法』、筑摩書房、2002年。
- 森伸子、「少年院に収容された女子少年院の特徴と処遇」、『法律のひろば』66(8)、2013年、16-22頁。
- Himmelstein, S., A. Hastings, S. Shapiro, & M. Heery, “Mindfulness training for self-regulation and stress with incarcerated youth: A pilot study”, *Probation Journal* 59, pp. 151-165.
- 「マインドフルネス、受刑者、瞑想で感情静める 前橋刑務所導入、再犯防止に期待」、毎日新聞（東京夕刊）、（オンライン版）<https://mainichi.jp/articles/20180413/ddh/041/040/003000c>, 2018.4.13.
- 「元組長がもてなす子ども食堂 不登校・非行の子ら見守る」<https://www.asahi.com/articles/ASL584136L58OIPE00H.html>（朝日新聞デジタル）, 2018.5.15
- Kumiko, Jin, “Days of Mindfulness for Educators in Japan, April 2019”, *Wake up school*, [https://wakeupschools.org/days-of-mindfulness-for-educators-in-japan-april-2019/?fbclid=IwAR0eN88\\_4ycEpKtH7jq1Q9f4GtpwRIez7-bDLRIytN\\_BkOW48NkKndpNkv4](https://wakeupschools.org/days-of-mindfulness-for-educators-in-japan-april-2019/?fbclid=IwAR0eN88_4ycEpKtH7jq1Q9f4GtpwRIez7-bDLRIytN_BkOW48NkKndpNkv4), 2019.6.12.