

マインドフルネスに関する一考察

新 田 泰 生*

A Study on Mindfulness

Yasuo NITTA*

【要 約】

本論文では、大学院の臨床心理士養成課程の授業「臨床心理面接特論Ⅱ」において、マインドフルネスへの受講院生の初期的理解を探るために、受講院生7名の中間レポートを、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（M-GTA）の分析ワークシート方式で質的に分析した。その結果、「体験への気づき」、「感情への気づき」、「間をとること」、「間がとれないこと」の4つ概念が生成された。その各々について考察を加えた後に、〈Doing mode〉と〈Being mode〉の視点から総合的に考察した。

キーワード：マインドフルネス、マインドフルネス認知療法、〈Doing mode〉、〈Being mode〉、質的研究

I はじめに

1998年以降15年弱に渡って継続している3万数千人に達する自殺者の問題を考えてみても、産業界のメンタルヘルスにとってうつ病対策は緊急性の高い重要問題の一つといえる。うつ病の大きな課題の一つは、その再発率が高く、最初のうつ病から回復した患者のうち半数以上が少なくとも1回は再発し、過去に2回以上のうつ病を経験した患者の再発可能性は70～80%であると推定されることである。

さて、うつ病に対する心理療法として、認知行動療法は、現在産業界においても、広く活用されている。ここでは認知行動療法の心理教育あるいは集団心理療法として、マインドフルネス認知療法について触れておきたい。（新田，2011）

シーガル、ウィリアムズ、ティーズデール（2002）が開発したマインドフルネス認知療法は、エビデンスベースドの実証的効果研究がなされたうつ病再発予防の治療法である。12名を1グループとし、2時間のセッションを8セッション8週間にわたり実施する。うつ病を再発しないように、ネガティブな思考パターンの増大（ネガティブ・ループにはまる）を

* 神奈川大学人間科学部（Faculty of Human Sciences, Kanarawa University）

防ぐ方法を体得することが目指される。

ネガティブ・ループは、次の状態にこだわることで、却って持続する。①ネガティブな気分を嫌ってポジティブな気分を求める②今の状態とあるべき状態を常に見比べる③言葉だけで問題を解決しようとする。皮肉なことに抜け出そうとする努力（自動的反応）が、却って、問題を長引かせるのである。そこで、嫌な気分、思考を変えようとしてそれに捕らわれてしまわずに、呼吸やからだの感覚に注意向けマインドフルネスになることで、嫌な気分、思考をそのままにしておき、受け流すようにする。

この変化に向けての執着がないことで、結果的にはかえって状況に直面させ、従来よりはより適切な行動を選ぶことができるようになる。このように、不快な思考、感情、状態に対して、従来とは異なった関わり方ができるようになるのである。このようなスキルは理論だけではなく直接体験することでのみ身につくものであり、このスキルの習得は体験を何度も繰り返す練習が必要である。そのため、8回のセッションと毎回のホームワークが重要な要素で、その実行を支援するプログラムも用意されている。（新田、2011）

このマインドフルネス認知療法の中心概念が、マインドフルネスである。カバットジン（1994）によれば、マインドフルネスとは、「瞬間瞬間に立ち現われてくる体験に対して、今の瞬間に、判断をしないで、意図的に注意を払うことによって実現される気づき」であるとされる。

さて、このマインドフルネスという概念は、現在心理療法の分野で最も注目されている概念の一つといえよう。例えば、熊野（2011）は、その意義を次のように述べている。行動療法と認知療法は、どちらも実証性を重んじる点では共通しているが、理論的にはかなり異なった立場に立っている。両者は、理論的には異質の体系であるにもかかわらず、共にマインドフルネスという概念を導入することによって、共通した知見が得られており、お互いに本質的なコミュニケーションが成り立つようになってきている。この流れが進んでいけばさらには、精神分析や家族療法など、従来から広く実践されてきた他の心理療法とも、合流していけるようになるかもしれないと熊野は述べている。

筆者は、人間性心理学の立場で、ジェンドリン（1996）のフォーカシング指向心理療法を実践している。ところで既にジェンドリンはフォーカシング指向心理療法の中で、行動療法のスモールステップなどとの心理療法統合の試みについて実践し論じている。筆者も、以上のような視点からマインドフルネス体験とフォーカシング体験の類似点と相違点に興味を持っている。またマインドフルネス概念の、臨床心理士養成課程での院生の心理的成長などにおいて果たす役割、産業心理臨床でのうつ病のリワーク・プログラムやストレス・マネジメント研修における実践的な可能性に注目している。さらには、心理療法統合における可能性、マインドフルネス研究における実証性などの点に関心を寄せている。そして熊野が言うように、マインドフルネス概念を中心に、アクセプタンス&コミットメント・セラピーや弁証法的行動療法に関心を広げている。

筆者は、このような教育・研究上の関心から、2010年度からK大学大学院の臨床心理士養成課程の担当科目の中で、マインドフルネス認知療法を意識的に取り上げるようになった。特に、2011年度の臨床心理面接特論Ⅱにおいては、マインドフルネス認知療法とフォ

ーカシングに焦点を当てて授業を行った。授業は、方法で述べるように、講義形式ではなく、話し合いのグループワークと体験的なホームワークを設定している。今回のような授業のカリキュラムにおいて、受講院生が、マインドフルネスの体験をどこまで理解できるのかは、教育上、研究上の探索的な関心事であった。そこで、臨床心理面接特論の中間レポートをデータとして、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（M-GTA）の分析ワークシート方式を用いて、質的に分析を試みることにした。

従って、本論文の目的は、大学院の臨床心理士養成課程の授業「臨床心理面接特論Ⅱ」において、マインドフルネスへの受講院生の初期的理解を探るために、受講院生7名の中間レポートを、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（M-GTA）の分析ワークシート方式を用いて質的に分析し、いくつかの概念を生成することにある。

II 研究の方法

1 臨床心理面接特論Ⅱの構造

(1) 授業の目的と概要

臨床心理面接特論Ⅱは、心理療法における臨床心理面接について学ぶ。マインドフルネス認知療法とフォーカシング指向心理療法を中心にして、臨床心理面接の理論と実践について、グループ・ワークや体験学習を取り入れながら学習する。自発的な問題意識の探求と、集団に関わる感性を養い、グループ・ダイナミックスを理解するために、少人数の話し合いのグループ・ワークや体験学習等の方法を積極的に導入する。

(2) 授業の位置づけ

筆者が専任教員として勤務している K 大学大学院人間科学研究科人間科学専攻臨床心理学研究領域博士前期課程（臨床心理士養成課程）1 年生に、秋期の授業として実施された。

(3) 授業の受講生

K 大学大学院臨床心理学研究領域博士前期課程（臨床心理士養成課程）1 年生 7 名（男性 3 名、女性 4 名、その内職業経験者院生 4 名、現役院生 3 名）

(4) 授業の進め方

前授業の時に論文を渡し、事前に読んできて、授業時に話し合う形にした。

①授業開始前に事前に論文を読んでき。②授業開始後、各自、論文の中で、自分の印象に残ったところ、話し合ってみたいところ、疑問に思ったところなどの確認を行う。約 5 分程度。③各グループ 3~4 人、計 2 グループで論文について話し合う。筆者は、随時各グループに入り、積極的に話し合いに参加する。約 75 分程度。④各グループのレポーターが話し合いのポイントを全体にレポートする。筆者は各グループのレポート毎にコメントをしていく。約 10 分程度。⑤ホームワークとして、(イ) 各自その回の授業に対する記名入りのアンケートを記入し、次回の授業時に提出する。(ロ) カウンセリング・ロールプレイ（カウンセラー役、クライアント役、オブザーバー役の 3 人組みで、20 分のカウンセリング・ロールプレイを、3 人がカウンセラー役を体験できるように 3 回実施）を行い、その感想を 500 字程度のミニ・レポートにして、次の授業で提出する。ちなみにカウンセリング・ロールプ

レイは、1年生春期に臨床心理基礎実習Iで実施しており、この課題はその練習を継続する狙いで課されている。(ハ) マインドフルネス認知療法の中で、主にマインドフルネスのワーク(食べる、歩く、呼吸、坐瞑想など)を中心に行った。マインドフルネス認知療法にある毎セッションのホームワークをそのまま課すことは、筆者の経験の限界と受講院生への負担から無理であり、上記のマインドフルネスのワークを中心に、受講院生のペースに委ねて各自の生活の中で実施した。

(5) 授業のカリキュラム

秋期で15回の授業を、以下のタイトルの論文を題材として実施した。

- 1回目 授業のオリエンテーション。臨床心理士にとっての自己分析の長所と短所についての話し合い。
- 2回目 「カウンセリングをめぐる」、 「ロジャーズからジェンドリンへ」(近田輝行著『フォーカシングで身につけるカウンセリングの基本』の第1章、第2章)
- 3回目 「うつの問題」、 「うつを再発」(シーガル、ウィリアムズ、ティーズデール著『マインドフルネス認知療法——うつを予防する新しいアプローチ』の第1章、第2章)
- 4回目 「体験過程をめぐる」(近田輝行著『フォーカシングで身につけるカウンセリングの基本』の第3章)
- 5回目 「マインドフルネス認知療法の開発」、 「心のモード」(シーガル、ウィリアムズ、ティーズデール著『マインドフルネス認知療法——うつを予防する新しいアプローチ』の第3章、第4章)
- 6回目 「認知行動療法とは」「マインドフルネス瞑想」「センタリング瞑想」(越川房子監修『こころが軽くなるエクササイズ』)
- 7回目 「8セッションのプログラム：どのように、そしてなぜ」、 「セッション1 自動操縦状態に気づく」(シーガル、ウィリアムズ、ティーズデール著『マインドフルネス認知療法——うつを予防する新しいアプローチ』の第5章、第6章)
- 8回目 「体験的傾聴」(フリードマン著『フォーカシングとともに②——フォーカシングと心理療法——』)
- 9回目 「情動のマインドフルネス」(スプラドリン著『弁証法的行動療法ワークブック』第5章)
- 10回目 「セッション2 うまくいかないとき」(シーガル、ウィリアムズ、ティーズデール著『マインドフルネス認知療法——うつを予防する新しいアプローチ』の第7章)
- 11回目 「マインドフルネス・アクセプタンスのプロセスにおける援助技法」(武藤崇編『アクセプタンス&コミットメント・セラピーの文脈』の第8章)
- 12回目 「自己治療のためのフォーカシングの活用」(フリードマン著『フォーカシングとともに②——フォーカシングと心理療法——』)
- 13回目 「セッション4 現在にとどまる」(シーガル、ウィリアムズ、ティーズデール著『マインドフルネス認知療法——うつを予防する新しいアプローチ』の第9章)
- 14回目 「セッション5 そのままでいる」(シーガル、ウィリアムズ、ティーズデール著『マインドフルネス認知療法——うつを予防する新しいアプローチ』の第10章)

15回目 「セッション6 思考は事実ではない」(シーガル, ウィリアムズ, ティーズデール 著『マインドフルネス認知療法——うつを予防する新しいアプローチ』の第11章)。授業のまとめと、授業全体に関するアンケート記入

2 研究の手続き

臨床心理面接特論Ⅱの授業の始めに、レポート、アンケート等を研究の資料として使用することの承諾を求め、受講院生7名から承諾を得た。第12回の授業終了後に、マインドフルネスについて体験的に述べる中間レポート(1000字前後)の提出を求めた。

臨床心理面接特論Ⅱにおけるマインドフルネスへの受講院生の初期的理解を探るという分析テーマのもとに、中間レポート7人分の質的分析を実施した。分析方法としては、M-GTAの分析ワークシート方式でデータを分析した。その結果、バリエーションが3つ以上のものを選択し、その結果4つの概念が生成された。

III 結果と考察

以下に、M-GTAの分析ワークシート方式での分析により生成された4つの概念について記す。概念毎に、概念名、定義、バリエーションの順に結果を記し、その後に考察を加えている。

1 概念1の結果

概念名 体験への気づき

定義 今ここで自分の体験に気づくこと。

バリエーション

(1) 実際、体験してみて感じたことは「普段、自分がいかにボーッと生きているかということ」、いわゆる自動操縦状態にあるということである。まず、「食べるマインドフルネス」で、普段いかに自分が食事を味わっていないかということに気付いた。「マインドフル」に食べると1つの食材に「甘味」「苦味」「青臭い」(ほうれん草のお浸し)などいろんな味があることに驚く。醤油をかけなくても十分味があり、茎と葉では食感だけでなく、味も違うことが分かった。

(2) また“歩くマインドフルネス”では、(中略)弱いとばかり思っていた左足が、実は思っていたよりも強く、たくましいということを実感した。右足が地面を蹴り上げる際に、左足がしっかりと身体を支えていたのだ。小さい頃から左足については、ずっと気遣っていたので、どんな状態か理解しているつもりでいたが、実際は全く違っていた。このことから、カウンセリングも「気遣い」ながらクライアントの話を聴くのではなく、やはり「感じる」ことでクライアントの本当の気持ちに触れることができるのではないかと思った。

(3) 何度か同じような状況においてメディテーションを行うことで、その状況に慣れ、「こういう時に私はイライラしやすい」と冷静に見ることができた。冷静に見ることができ始めると、他にどのような状況でイライラするのか、イライラしないで済むように何かできな

いかなど、別の建設的な思考が生まれてきた。また結局は対処のしようがないことでも、できるだけ建設的にとらえようとするようになった。この経験から自分の特徴を知ったうえでどうしたらいいかを落ち着いて考えられるようになって感じた。冷静さを欠いた中でどうしたらよいかを考えても、いいアイデアや適切な対処方法は浮かんでこない。状況を落ち着いて見たうえで、何もしないことも含めてどうしたらよいかを考える準備のために、マインドフルネスを活用できると考える。

(4) 実際に行なったワークでやってよかったと感じたのは、「嬉しい出来事日記」でした。意識的に体験してみると日常的に嬉しい出来事というのは結構落ちているものだなと感じました。今ここの自分を体験してみると、新鮮度が違うというか、感度が上がるような気がします。という点では、いかに今までが、今ここの自分を体験していなかったか、「doingモード」でいたかがわかりました。日常を自覚的に過ごしてみると、こんな些細なことでも嬉しい気分になれるんだと感じました。このワークも引き続き日常的に行なっていこうと思います。

2 概念1の考察

何かを食べるマインドフルネスのエクササイズでは、カバットジンのレーズンを食べるレーズン・エクササイズが有名である。バリエーション(1)では、日常の食事場面で、ほうれん草のお浸しをマインドフルに食べてみている。普段自動的に食べていて気づかなかったが、今ここの体験に注意しながら食べると、「甘味」「苦味」「青臭い」など色々な味があることに驚き、茎と葉では食感だけでなく、味も違うことに気づいている。同時に、逆に普段は、いつも自動操縦状態で、多くのことに気づくこともなく、自動的に流して生活していたことにも気づいている。このようなエクササイズを体験することで、いつも以上に、今ここの体験に気づいていけるようになるのである。

バリエーション(2)では、長年「左足は弱いとばかり思っていた」思い込みに対して、実際に身体感覚として感じてみると、左足は、「実は思っていたよりも強く、たくましいということを実感した」。この気づきからさらに、カウンセリングも「気遣い」という思考でクライアントの話を聴くのではなく、直接に身体感覚で「感じる」ことで、クライアントの気持ちに触れることができるのではないかと類推している。普段、思い込みに近い思考にとらわれているが、そこに気づくためには、マインドフルに身体感覚に気づき、それを見ていくことが重要である。

バリエーション(3)では、マインドフルネスになることで、見えてくる、分析できてくることが述べられている。何度か同じような状況での体験に気づいたことから、いろいろと見て、分析したり、パターンが見えてきたり、考察したりしている。「冷静さを欠いた中でどうしたらよいかを考えても、いいアイデアや適切な対処方法は浮かんでこない。状況を落ち着いて見たうえで、何もしないことも含めてどうしたらよいかを考える準備のために、マインドフルネスを活用できる」とまとめている。刺激に対して反射的に浮足立って行動しては、けしてうまくはいかない。すぐに反射的に行動してしまわないで、マインドフルに気づいて、それを見ていくことである。

「嬉しい出来事日記」は、授業の10回目の配布資料「セッション2 うまくいかないとき」の中に記載されている。うれしい出来事が起きているまさにそのときに気づいていること、そしてその体験している細部に気づきを向けるワークである。バリエーション(4)では、日常的に「doingモード」でやりすごしていた体験を、マインドフルに体験してみると、よりそれに対する感度が上がり、新鮮度が増してくる体験について述べている。

3 概念2の結果

概念名 感情への気づき

定義 今ここでの自分の感情に気づくこと。

バリエーション

(1) 試行カウンセリングの中で気が付いたことである。セッション中にクライアントの話聞いて、自分の中にどういう感情が湧いてくるのかがよくわかるようになった。話を聞いているときに「話題」に振り回されることなく、クライアントの感じていること、本当に伝えたいことに引っかかりを感じていることに気が付いた。ほんの少し何か違和感がある、といった小さな心の動きを敏感にとらえられるようになった気がする。(中略) どのような感情が起きているかもわからずにいるよりも、自身の中にある感情に敏感になれることで、クライアントにも適切な援助ができるのではないかと思う。

(2) 日常生活においてメディテーションを行った結果得られたことである。満員電車など自分の意志ではどうしようもないような状況の時、どうしようもないと分かっているながらもイライラしたり、周りの人に八つ当たりしたい気分になったりすることに気が付いた。

(3) マインドフルネスでは、まず自分の中にどのような感情があるのかに気づくことを目的としていると考える。その表現は簡単なものでも構わず、「イライラする」「なんだかわれしい」というあいまいなものでもよく、まずは気づくことに重点が置かれていると考える。気づくことでその後どう取り扱っていくかにつなげていくことができる。

(4) そもそもマインドフルネスによって、出来事や対人関係によって喚起される感情や感覚といった何か沸き上がってきていることに気づけることに、かなり大きな意味があることが実感されている。

4 概念2の考察

バリエーション(1)は、「自分の中にどういう感情が湧いてくるのかがよくわかるようになった。」「ほんの少し何か違和感がある、といった小さな心の動きを敏感にとらえられるようになった気がする。」に注目したい。マインドフルネスになることで、自分の感情の動きに気づけるようになることが述べられている。臨床心理基礎実習Ⅱ(1年次秋期)の学習内容である試行カウンセリングの中で気づいた点にも注目しておきたい。

バリエーション(2)は、日常生活においてメディテーションを行った結果、自分の感情に気づいた具体例である。

バリエーション(3)と(4)は共に、マインドフルネスによって、感情や感覚が生じていることに気づくことが大切であると述べている。特に(3)では、マインドフルに気づくこ

とで、その後それをどう取り扱うかにつながられると述べられている。

5 概念3の結果

概念名 間をとること

定義 内的事象に対して、それを変えようとしなくて、そのままにしておく等により、その内的事象に巻き込まれずに、間をとること。

バリエーション

(1) 私は、ディスカッションの中でも良く引き合いに出すのですが、満員電車で行うことが一番多いです。特に朝や夜のラッシュ時などに人とぶつかっていることはストレスですし、そのイライラに巻き込まれるとさらなるイライラを生み出すことがあるからです。また、自分はかなり汗っかきなのですが、朝急いで駅に向かって満員電車に乗ると汗をすごくかいてしまいます。その時に、今までは「汗をどうにかしなければ」とか「恥ずかしいなあ」と感じて、その焦りからかさらに変な汗をかいてしまうという悪循環に陥っていましたが、「ああ、汗をかいているなあ」とか「急いでいたからなあ」とか認め、それに固執することなく自分の呼吸に戻ってこれるので、焦りを感じずに変な汗をかいてしまうという悪循環から抜け出せたように感じます。汗を止めようとするのではなく、単純に呼吸に注意を向けようとしているので、そういった意味では「doing モード」ではなく、「being モード」でいられるような気がします。この満員電車でのトレーニングは、体と頭がかなり近いところでつながっているような気がして、自覚的に練習できるので自分としてはかなり役に立っています。

(2) “情動のマインドフルネス”では普段はあまり感じたくない悲しみの情動にじっくり注意を向けてみた。悲しみを感じた時は顔の筋肉がすべて下にさがっていることに気づき、「このマインドフルネスのトレーニングをすれば元気になれるかな」という思いを流した。じっくりと注意を向けたあとは、スッと気持ちが楽になった。今まではこのような情動を感じてしまうと落ち込んだり、何も手につかなくなったりするため、見て見ないふりをすることが多かったが、今後はしっかり注意を向けてみようと思った。

(3) またそこまでの誘因を持たない何かについては Being モード（自分の定義では「どの状態にどう関わるか、あるいは関わらないかを判断している主体が保たれている状態」）で関わっている様に思う。それ故に、自分自身に「ああ、あれが気になるんだなあ」と気づき、それとどう関わるか、関わらないかを選択している感触が確かにあったり、日頃の複雑な人間関係の力動の中でのらりくらり、ひらりふわりと自身を適度に保てたように思う。

(4) そうしたことはあるのだが、逆にそうした強い誘因に自分が影響を受けていることにはほとんど気づいているので、そうした巻き込まれの中にあってもそれをまた一回り大きな視点から眺め「しかたないなあ」と冷静に見ている自分が常に存在していることは、セラピー内外を問わず、自身に大きな余裕を与える要因になっている。

6 概念3の考察

バリエーション (1) は、否定的な内的事象をそのままにしておき、間が取れた実例とし

てわかりやすい例である。『今までは「汗をどうにかしなければ」(中略)と感じて、その焦りからかさらに変な汗をかいてしまうという悪循環に陥っていましたが、「ああ、汗をかいているなあ」とか「急いでいたからなあ」とか認め、それに固執することなく自分の呼吸に戻ってこれるので、焦りを感じずに(中略)悪循環から抜け出せた』ことが、つまり間がとれたことが要点である。汗を止めようとして頭であくせくする「doing モード」ではなく、汗はそのままにしておいて、自分の呼吸に戻って呼吸に集中するのである。

バリエーション (2) では、今までは感じてしまうと落ち込んだり、何も手につかなくなったりするため、見て見ないふりをすることが多かった悲しみの情動に対する自動的反応に代わって、マインドフルネスにじっくり注意を向けてみている。『このマインドフルネスのトレーニングをすれば元気になれるかな』という思いを流すことで、悲しみをそのままにしておきつつ、悲しみにただ注意を向けることで、悲しみが軽減している。

バリエーション (3) は、気になる何かを、それをそのままにしておくか、関わるかを選んだり、人間関係の力動の中で、のらりくらりと自身を適度に保てたように、間がとれたと述べている。

バリエーション (4) は、強い誘因の影響を自覚しているので、巻き込まれの中にあっただとしても、それを「しかたないなあ」と冷静に見ている自分がいることが大きな余裕を与えているという語りの中に、間がとれていることが述べられている。

7 概念4の結果

概念名 間がとれないこと。

定義 内的事象に対して、それを変えようとして、そのままにしておけずに、その内的事象に巻き込まれ、間がとれないこと。

バリエーション

(1) しかし、気持ち穏やかな時は比較的簡単にアンカーに注意を戻せるが、思い悩むことがあった時はいろいろな方向に注意が向いてしまっていて、なかなかアンカーに戻すことができない。途中で断念してしまうこともあった。

(2) 問題としての doing モードは「望まない状態に陥っている状態」を指す。より厳密に言えば、「何かが沸き上がってきている事に気づかず不意に」陥っているときと、「気づきながらも何かの心の関心を引きつける力が強すぎて」陥る時の2つがあるように思う。自分の場合どちらかといえば、前者はほとんど無いが、後者の方で引きずられる事が多い。そのことを感覚的にいうと、何かの心の関心を引こうとする誘引には気づき、それを認め離れるのだが、あまりにもしつこく戻ってくるのでそれに根負けするような感じである。

(3) 実際の生活ということを考えた場合に、常にこの“being モード”のみで、生活をしていくことは不可能であり、この2つのモードの使い分けこそが重要に思われる。“doing モード”で駆り立てられ、冷静を失い混乱しそうな時こそ、“being モード”になり、その状態に薪をくべることなく、自分を冷静に取り戻すことが重要なのであると感じる。“doing モード”で、冷静に行動をするために、その前段階として、“being モード”で自分を取り戻す作業をするのかなと、考えている。そしてこのモードの切り替えは、簡単にできること

ではなく、日々の訓練により使い分けることができる。冷静な時、落ち着いている時こそ“beingモード”への切り替えはし易いと思う。現在自分は、そういう状態でいられるからこそ、マインドフルネスの練習が比較的やり易い状態にはあるが、仕事をしていたときなどを思い出すなど、追い込まれている時にそういう状態を作れるかどうかは、今の訓練次第だと感じている。

8 概念4の考察

バリエーション(1)は、やはりここが問題であることを示している。思い悩んでいる時には、いろいろなところに思考が飛んで、なかなか呼吸等のアンカーに戻すことができない。心配事がある時は、心配事をそのままにすと言いつつながら、いつしかその心配事他などに思考が飛んでしまっている。

バリエーション(2)の特徴は、その誘引に気づき、それを認め一度は離れるのだが、何度も戻ってきて、終いにはそれに根負けする点にある。

バリエーション(3)のように、冷静な時、落ち着いている時は、間を取り戻す切り替えは比較的易しい。一方、仕事で追い込まれている時などに、beingモードを作れるかどうかについては、その難しさを暗に表現していると理解できる。

IV 総合考察

1 〈Doing mode〉と〈Being mode〉の視点から

シーガル、ウィリアムズ、ティーズデール(2002)に従いながら、〈Doing mode〉と〈Being mode〉を概説する。そして本研究でのバリエーションを例に挙げながら、〈Doing mode〉と〈Being mode〉の視点から総合的に考察したい。

〈Doing mode〉は、ものごとが望ましい状態でないと心が判断した時に引き起こされる。このような今の状態と望ましい状態との不一致は、何らかの否定的感情を自動的に引き起こしたり、両者のギャップを埋めようとする習慣的な心のモードを起動させたりする。

概念3のバリエーション(1)では、朝急いで駅に向かって満員電車に乗ると汗をすごくかいてしまう。その時に、今までは「汗をどうにかしなければ」とか「恥ずかしいなあ」と感じて、その焦りからかさらに変な汗をかいてしまうという悪循環に陥っていた。

これまでは、汗をすごくかいてしまうことを、望ましい状態でないと判断し、恥ずかしいとの否定的感情を自動的に引き起こし、汗をどうにかしなければとギャップを埋めようとする習慣的な心のモードを起動させていた。

〈Doing mode〉でよくある主観的体験は、今の状態と望ましい状態との不一致にとらわれ続けることで繰り返し生じる不快感・不満足感である。これは不一致が減ってきたかどうかをいつも自動的に監視し評価し続ける態度からも生じる。不一致をすぐに減らす具体的方法がない場合、心は現状とあるべき状態について考え続けるしかなくなる。しかもこれらの考えが、単に心の中に浮かんだ思考に過ぎないと見ることができずに、あたかもそれらが現実の事実であるかのように見てしまうのである。心は、今ここで体験していることをそのまま

受け止めることをしないで、あれやこれやと今ここではない過去や将来のことを考え込んでしまう。この状態の時は、人は非常に狭い視野で考えることにとらわれており、例えば目的の達成がうまくいっているか否かを考えることのみにつかまり、広い視野で今この体験を感じることができないのである。

この例でも従来は、恥ずかしいとか焦るという思考を、単に今心の中に浮かんだ思考に過ぎないと見ることはできずに、あたかもそれが現実の事実であるかのように考えてしまっていた。その状態の時は、非常に狭い視野で考えることにとらわれており、つまり汗をどうにかすることがうまくいっているか否かを考えることのみにつかまり、さらに変な汗をかいてしまうという悪循環に陥っていたのである。

〈Doing mode〉が、今の状態とあるべき状態とのギャップをうめることに突き動かされるのと対照的に、〈Being mode〉は、今の状態を変化すべきものとは見ずに、また今の状態を何らかの目的を達成すべきものとも考えずに、ただ今の状態をそのままに受容する。〈Being mode〉は、今のこの状態を変えようとするとなしに、ただあるがままに受け入れるのである。

この例でも、従来のように今の状態を変えようと焦ることなく、「ああ、汗をかいているなあ」とか「急いでいたからなあ」と、汗をかいている今の状態をそのまま認め、受け入れているのである。

〈Being mode〉は、思考や感情との関わり方を変えてしまう。そこでは思考や感情は、心の中で起こり、気づきの対象となり、そして去っていく、ただの現象にすぎなくなる。したがって、もし様々な不快感を感じても、その不快感を直ちに取り除こうとするような心身の動きを自動的に引き起こさないのである。つまり不快感を否認したり変えようと自動的に起こるパターンに巻き込まれてしまわずに、その不快感を認め受け入れるようになる。同じように「ああすべき、こうすべき」のべき思考に巻き込まれて自動的に反応を起こしてしまうこともなく、思考も現れては消えていく、心の中のただの現象にすぎないと見なすようになる。

この例でも、汗を止めようとするのではなく、ただ呼吸に注意を向けているので、不快感を取り除こうとする焦りに巻き込まれて変な汗をかいてしまうという悪循環から抜け出せている。

〈Being mode〉は、今、ここに存在して、いろいろなことに気づくことができるため、体験の新たな広がり、新鮮さ自由感を感じることができる。それは、体験の瞬間瞬間におけるユニークな豊かさを味わうことを意味する。対照的であるが、〈Doing mode〉では、今の状態を目標達成との関係でのみ捉えようとするため、ともすれば早く処理すべき事柄としか扱わずに、その体験の多次的で多様多彩な本質は見逃してしまいがちになる。

概念1のバリエーション(1)では、“食べるマインドフルネス”で、普段いかに自分が〈Doing mode〉で、食事体験の多次的で多様多彩な本質を味わっていなかったかということに気づいている。一方、〈Being mode〉で「マインドフル」に食べると、1つの食材(ほうれん草のお浸し)に「甘味」「苦味」「青臭い」など色々な味があること、そこにユニークで新鮮な豊かさを味わえることに驚いている。

概念1のバリエーション(2)では、弱いと思い込んでいた左足への発見から、カウンセリングも〈Doing mode〉でうまくやろうと「気遣い」ながらクライアントの話を聴くのではなく、〈Being mode〉で「感じる」ことで、クライアントの本当の気持ちに触れることができるのではないかと考察している。

概念1のバリエーション(3)では、〈Doing mode〉で冷静さを欠いた中でどうしたらよいかを考えても、いいアイデアや適切な対処方法は浮かんでこないと記されている。一方、〈Being mode〉で、状況を落ち着いて見たうえで、何もしないことも含めてどうしたらよいかを考えるために、マインドフルネスは活用できると述べている。

概念1のバリエーション(4)では、日常的に、目的志向で〈Doing mode〉でやりすごしていた毎日を、今ここの〈Being mode〉で体験してみると、より体験に対する感度が上がり、体験の新鮮度が増してくると述べている。日常を〈Being mode〉で自覚的に過ごしてみると、こんな些細なことでも嬉しい気分になれることに気づいている。

概念3のバリエーション(2)では、今までは、悲しみの情動に対して、落ち込んだり何も手につかなくなったりするため、見て見ないふりをするという〈Doing mode〉での対応が多かったと述べている。その悲しみの情動にじっくり注意を向けてみて、〈Being mode〉になった時は、顔の筋肉がすべて下にさがっていることに気づき、さらに「これをすれば元気になれるかな」というあるべき姿への思考を流すことができている。

以上のように、この論文では、大学院の臨床心理士養成課程の授業「臨床心理面接特論Ⅱ」において、マインドフルネスへの院生の初期的理解を探るために、受講院生7名の中間レポートを、M-GTAの分析ワークシート方式を用いて質的に分析した。その結果、「体験への気づき」、「感情への気づき」、「間をとること」「間がとれないこと」の4つ概念が生成された。それら各々について考察を加えた後に、〈Doing mode〉と〈Being mode〉の視点から総合的に考察した。

2 今後の課題

今回のデータは、中間レポートを対象としたものである。そこから一定程度の示唆を得ることはできているが、そこには限界もある。今後さらにデータを加えることで、概念を多様化し、さらにはモデル図への展開を探りたい。一つの方向性としては、今後、最終レポートの分析と合わせて、モデル図を作成する可能性を指摘しておきたい。

最後に、文末とはなったが、研究協力者である受講院生の皆様にここからの感謝を申し上げたい。

【引用文献】

- Kabat - Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- 熊野宏昭 (2011) 『マインドフルネスそして ACT へ』 星和書店
- 越川房子監修 (2007) 『こころが軽くなるエクササイズ』 東京書籍
- Gendlin, E. T. (1996) "*Focusing—Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*"

- Guilford Press 村瀬・池見・日笠（監訳）（1998, 1999）『フォーカシング指向心理療法（上），（下）』金剛出版
- 武藤崇編著（2006）『アクセプタンス&コミットメント・セラピーの文脈』ブレーン出版
- Neil Friedman（2000）“*Selected Essays 1974-1999*” 日笠摩子訳（2004）『フォーカシングとともに②——フォーカシングと心理療法——』コスモス・ライブラリー
- 新田泰生（2011）『産業における組織的な心理介入』日本心理臨床学会編『心理臨床学事典』466-467. 丸善出版
- Scott E. Spradlin（2003）“*Don't Let Your Emotions Run Your Life*” New Harbinger 斎藤富由起（監訳）（2009）『弁証法的行動療法ワークブック』金剛出版
- 近田輝行著（2002）『フォーカシングで身につけるカウンセリングの基本』コスモス・ライブラリー
- Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale（2002）“*Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression-A New Approach to Preventing Relapse*” Guilford Press 越川房子（監訳）（2007）『マインドフルネス認知療法——うつを予防する新しいアプローチ』北大路書房

【参考文献】

- 伊藤絵美, 石垣琢磨（監修）大島郁葉, 安元万佑子著（2011）『認知行動療法を身につける——グループとセルフヘルプのためのCBTトレーニングブック』金剛出版
- Jon Kabat-Zinn（1990）“*Full Catastrophe Living*” Bantam Dell 春木豊訳（2007）『マインドフルネスストレス低減法』北大路書房
- 木下康仁（2003）『グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践 質的研究への誘い』弘文堂
- 木下康仁, 新田泰生, 小野京子（2006）『方法論セミナー「質的研究におけるM-GTAの位置づけ」』『日本人間性心理学会第25回大会プログラム・発表論文集』40-41. 日本人間性心理学会
- 木下康仁（2007）『ライブ講義M-GTA 実践的質的研究法 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチのすべて』弘文堂
- 能知正博, 伊藤義美, 新田泰生（2003）『方法論セミナー「質的研究におけるグラウンデッドセオリー法の位置づけ」』『人間性心理学研究』21（2）299-325. 日本人間性心理学会
- 下山晴彦, 野島一彦, 新田泰生（2002）『方法論セミナー「質的研究におけるナラティブの位置づけ」』『人間性心理学研究』20（2）174-200. 日本人間性心理学会
- 鈴木伸一, 岡本泰昌, 松永美希（編）松永美希, 吉村晋平, 国里愛彦, 鈴木伸一（著）（2011）『うつ病の集団認知行動療法実践マニュアル——再発予防や復職支援に向けて——』日本評論社
- Steven C. Hayes, Victoria M. Follette, Marsha M. Linehan（2004）“*Mindfulness and Acceptance*” Guilford Press 春木豊（監修）武藤崇・伊藤義徳・杉浦義典（監訳）（2005）『マインドフルネス&アクセプタンス』ブレーン出版
- やまだようこ, 森岡正芳, 新田泰生（2004）『方法論セミナー「質的研究におけるライフストーリーの位置づけ」』『人間性心理学研究』22（2）145-170. 日本人間性心理学会
- やまだようこ（編）（2007）『質的心理学の方法——語りをきく——』新曜社