

# 宗教心理学研究会ニューズレター

第32号 2021.3.31

## 宗教心理学研究会

*Society for the study of psychology of religion*

### 目次

第17回研究発表会報告	報告 藤井修平	1
産業組織心理学とマインドフルネス—日本心理学会シンポジウムに参加して—	今城志保	6
オンライン開催の雑感および目覚め体験に至る「過程」について 「伝統とは火を守ることであり、灰を崇拜することではない」	中尾将大	7
—マインドフルネスと禅の今後に思うこと—	平子泰弘	9
オンラインシンポジウム「宗教心理学的研究の展開(17)」を視聴して	風間雅江	11
日本心理学会第84回大会公募シンポジウム「宗教心理学的研究の展開(17) 今こそ(!), 今さら(?)マインドフルネスについて考える」を聴講して	壽崎かすみ	12
事務局からのお知らせ		14

## 第 17 回研究発表会報告

### 日本心理学会第 84 回大会公募シンポジウム: 宗教心理学的研究の展開(17)

#### —今こそ(!), 今さら(?), マインドフルネスについて考える—

報告 藤井修平(東京家政大学)

本稿では、2020年9月8日～11月2日に開催された日本心理学会第84回大会において公募シンポジウムとして発表された宗教心理学研究会第17回研究発表会について報告を行いたい。2ヶ月近い開催期間を見ればわかるように、今大会は新型コロナウイルス感染症拡大の状況を鑑み、オンラインのWeb開催となった。

そのための準備も普段とは異なり、まず発表内容をスライドで作成し、それに加えてスライドを解説する動画ないし音声を出し、運営側が両者を組み合わせて動画化し、大会サイトにアップロードするという手順で行われた。このような形式変更には戸惑うところも多かったが、その分得

られたものも大きかったと考えている。では以下に、各発表の概要を伝えていこう。

#### 1. 趣旨説明 松島公望(東京大学)

はじめに企画代表者および司会の松島先生から、シンポジウムの趣旨説明が行われた。まず今回扱う「マインドフルネス」の複数の定義が示されたが、それらを総合すると、「今、この瞬間に意識(注意)を向ける瞑想」という定義が得られる。続いて、マインドフルネスを2つの「パラダイム」に分ける見方が紹介された。それぞれ臨床パラダイム(実利マインドフルネス)、仏教パラダイム(ピュア・マインドフルネス)と呼ばれており、前者は

臨床現場におけるマインドフルネスの実践を指し、後者には宗教およびライフスタイルとしてのマインドフルネスが含まれている。この2つのパラダイムが共存していることが、多くの混乱が存在する原因になっていると説明された。2つのパラダイムの両面からマインドフルネスを検討する必要があるということが、今回のシンポジウムの問題関心である。しかし上述の定義は臨床パラダイムの視点のみを反映しており、仏教パラダイムは十分に参照されていない。そこで本シンポジウムでは、産業組織心理学、心理臨床、仏教心理学、宗教学、宗教者(僧侶)のそれぞれの立場から、自分たちの分野においてマインドフルネスがどのように語られているのかを論じ、「マインドフルネス」が意味するものを慎重に検討していきたいということが語られた。

## 2. 今城志保(リクルートマネジメントソリューションズ)「仕事におけるマインドフルネス」

今城先生のご発表では産業組織におけるマインドフルネス研究の現状と、企業で働く人を対象にした探索的データ検証の結果について話された。前半部では先行研究を参照しながら、産業組織心理学でのマインドフルネスの取り上げ方が紹介されている。現在、産業組織においてもマインドフルネスへの注目が高まっているが、それはマインドフルネスの実践により働く人のメンタルヘルスの改善や、仕事のパフォーマンスの向上が期待されているからである。産業組織心理学においても、マインドフルネスは「外界と内面の両方で今起きていることに注意を払い、自覚的でありつつも、そのままの状態を受け入れている状態」と理解されている。マインドフルな状態になると、目の前の仕事に集中することができ、なおかつ物事を広く見られるためにパフォーマンスが向上するという見方が一般的である。その他にもマインドフルな人は幅広い状況を認識する、自分の感情状態に気づく、過去の経験にとらわれない見方をすることができるという研究も存在している。ただし、目の前の仕事に集中するというのと、物事を広く見るというのは対立するように思われるため、これらをどう統合するのかが今後の課題

だと述べられた。

発表の後半部では、日本企業で働く人を対象にした実際の研究の結果が示された。対象はスクリーニングをかけ、年齢層や性別、職種のバランスが取れるように調整されている。マインドフルネスの度合いを測るものとしては日本語版 MAAS (マインドフルネスな注意と気づきの尺度) が用いられ、その他の変数として主体性やメタ認知、自尊心と適応感が測定された。探索的検討のための初期モデルとして、年収を統制変数とし、マインドフルネス、主体性、メタ認知のそれぞれが自尊心と仕事の適応感に影響するというモデルが設定された。結果を踏まえた最終モデルでは、マインドフルネスから自尊心へのパスは有意になったものの、適応感へのパスは有意にならなかった。一方で、主体性は自尊心と適応感の両方に、メタ認知は適応感にのみ有意なパスが確認された。また、予想に反して、マインドフルネスと主体性、メタ認知の間には意味のある相関が得られなかった。この結果に対して、用いた日本語版 MAAS にメタ認知に関する内容がなかったことや、他の変数が両者を媒介しているために、マインドフルネスと主体性・メタ認知の間の相関が見出されなかった可能性が指摘された。この尺度は目の前の仕事に集中するという点でのマインドフルネスを測定しており、そのことが自尊心を高めるかもしれないことも指摘された。最後に今後の課題として、これまではマインドフルネスによる仕事への集中や視野の広がりやの側面ばかりが注目されてきたが、メンタルヘルスの改善もパフォーマンス向上にとって重要であることや、マインドフルネスの社会的関係性や道徳的判断への影響にも目を向ける必要があることが述べられた。

今城先生の発表はそのデータの解釈も興味深いですが、マインドフルネスの効用に関するいくつかの区別が特に重要なのではないかと感じた。ここでは働く人のパフォーマンス向上につながる要素としてメンタルヘルスの改善と目の前の仕事への集中、物事を広く見るという3つが区別されている。日本語版 MAAS はマインドフルネスの度合いを測るものとして用いられているが、物事を広

く見るという要素についてはあまり重要視されていなかったことが指摘されている。この点は尺度の見直しを迫るもののように思われる。今城先生はまた、メンタルヘルスの改善と残る 2 つもまた異なるものだと述べられている。これは治療としてのマインドフルネスと、能力開発としてのマインドフルネスの違いを表しているのではないだろうか。単一の効能が想定されがちなマインドフルネスであるが、これらの区別を行って、それぞれに実証を行っていくことで、その応用可能性もより明確になるように思われた。

### 3. 松下弓月(東京大学)「マインドフルネスの功利的応用は何をもたらすか」

松下先生のご発表では、趣旨説明で言及された 2 つのマインドフルネスのパラダイムに加え「応用マインドフルネス」という視点を提示され、その影響について問題提起をされている。海外のマインドフルネスの広がりを見ていくと、2 つのパラダイムに当てはまらない例が存在することがわかる。有機農法による肉につけられた「マインドフル・ミート」という名称や衣料品、数々の雑貨が届けられる「マインドフル・ボックス」などがそれである。松下先生は、このように「マインドフルネス」をより広く解釈し、商業や経営、軍事などの分野で用いる姿勢を応用マインドフルネスと呼ばれている。

こうした功利的でもあるマインドフルネスに対しては、仏教の伝統に連なる人たちが批判を行ってきた。チベット仏教のチョギヤム・トゥルンパは、ある特別な状態に達するために瞑想などを行うことを「スピリチュアルな物質主義」と呼び、それは本来エゴから脱するためのものなのにエゴを強化していると批判している。また日本で修行したネルケ無法は、誰にでも合うように調整されたマインドフルネスを「マクマインドフルネス」と呼び、それがより効果の高いものを求める競争を生んでいる点や、欲望を喚起している点を疑問視している。応用マインドフルネスは仏教の教えに沿っているとアピールされることもあるが、より良いものを求めるという消費社会の価値観に従っており、仏教パラダイムと整合的であるかは疑わし

い。仏教パラダイムは苦しみの根本的解決を目指すもので、独自の生き方を尊重する心理療法とも差異のあるものである。結論として、マインドフルネスは 3 つのパラダイムで考える必要があり、それぞれのパラダイムの間には根本的な方向性の違いがあるため、仏教側から他への批判はそのまま適用できないが、他方で応用マインドフルネスが仏教との繋がりから自らの正統性を主張することも妥当とは言えないと述べられた。

松下先生の提示された第 3 のパラダイムは、他の発表では触れていなかったものである。マインドフルネスには一般に国内で見られるものだけではなく、さらに幅広い、大衆化した形態が存在している。それはかつての西洋での「禅」の扱いに似て、元来の文脈を離れて何かしら素敵なライフスタイルを指すものになっているように思われる。そうしたマインドフルネスのまた別の側面に関しても、さらなる注目が必要とされるだろう。また、応用マインドフルネスにおける仏教的言説の利用は、以下で平子先生が指摘されているカバットジンらの仏教への部分的な言及と近いものがあると思われる。両発表者とも、厳密には相容れないパラダイムが混ざり合っている状況でそれらの間の差異を認識することを説かれており、そうした視点の重要性が感じられる。

### 4. 中尾将大(大阪大谷大学)「マインドフルネスから『目覚め体験』へー仏教と心理学の接点ー」

中尾先生のご発表では、瞑想により得られるものとしての「目覚め体験」に着目し、それが体験した人にもたらすものについて述べられている。瞑想は仏教の行法の 1 つであり、マインドフルネスもそのような瞑想として着目されている。ジョン・カバットジンが開発した MBSR (マインドフルネスストレス低減法) はさまざまな精神障害に用いられ、効果を上げている。こうしたプログラムで求められているのは健康増進の効果だが、中尾先生によればそのような効果は瞑想の副産物であり、本来の効能とは瞑想実践者に訪れる「目覚め体験」である。目覚めを得る前の人には自己を中心とした世界観が存在し、自己にとっての快を求

め苦痛を避けるものだという。それに対して、瞑想の継続により自己は世界の一部であるという「inter being (相互共存)」に気づくことができ、自己の存在価値や人生の目的を見出し、自己を受容することができる。これは自己中心の世界から世界の一部としての自己への世界観ベクトルの転換であり、目覚め体験によってこの転換が起こる。仏教学ではこうした転換について、バラバラの世界観からつながりの世界観へのシフトや、主体と客体の一致などとして表現している。

その後まとめと展望として、瞑想実践のもたらす影響について再度語られた。既存のマインドフルネスは健康維持や増進を目指したものだが、瞑想はそれ以上に現代社会にはびこる孤独感や虚無感を超越することのできるもので、それは人生の意味を見出すことにもつながる。具体的な方策としては、瞑想の技術だけ習得するのではなく、宗教者など目覚め体験者の語りを参考にすることが提案されている。ブッダは目覚め体験について具体的には述べていないが、真理を自ら探して見つけ出すことの重要性を語っているので、自らそれを追体験すべきことが強調された。

中尾先生の発表もまた、マインドフルネスが功利的に利用されている状況について、それとは別の効果を示すことで異議を唱えるもののように思われた。何よりブッダとは「目覚めた者」を意味するのであり、目覚め体験から瞑想の意義を論ずるのは、仏教パラダイムの視点を十全に反映できるものだろう。また、その目覚め体験に至るためには、瞑想の技術面だけを学ぶのではなく、仏教思想も学ばねばならないということも述べられていた。この点に関しては仏教学が寄与するところが大いにあるのではないかと考える。とりわけ重要なのは、まとめの箇所でも松島先生も指摘されている概念の問題である。大会 Web サイトでの質疑応答でも議論になっていたが、瞑想に対しては集中瞑想、洞察瞑想という区分が広まっているものの、果たしてこの分類は妥当なのか、また坐禅などはこのどちらかに含まれるのか、あるいは瞑想と呼ぶべきで shouldn't のか、そしてマインドフルネスは仏教思想においてどのような位置付けなのか。こうした点について検討を行うこ

とによって、今まで不十分であった視野がさらに広がるのではないかとと思われる。

## 5. 藤井修平(東京家政大学)「心理学と宗教の関係——マインドフルネスの事例から」

本発表では、心理学者でも宗教者でもない第3の視点から、心理学と宗教の関係を探り、そこに見出される課題を指摘することを目的としている。はじめに、マインドフルネスと仏教の関係について簡潔に述べた。MBSR の開発者のカバットジンや、MBCT (マインドフルネス認知療法) の開発者のジョン・ティーズデルは自ら仏教を実践しており、その背景には上座仏教のヴィパッサナー瞑想をはじめとして、禅やヨーガなどさまざまな宗教的修行の影響が見られる。続いてマインドフルネスに対して、科学的・宗教的・宗教学的の3つの観点から、それが内包する問題を指摘した。科学的問題は、心理療法としてのメソッドやエビデンスに関するものであるが、これはマインドフルネス特有の問題ではない。重要なのは続く2点で、マインドフルネスの宗教的問題は、臨床の場におけるマインドフルネスの実践が宗教的要素を含むために、既存宗教との相克が生じるということである。何人かの仏教者は、効能を求めてマインドフルネスを行うことはその元来の意図から外れていると述べている。臨床の立場からすると効果が得られないことには意味がないが、宗教において「現世利益」を求めることはしばしば批判されるもので、ここに2つの立場の乖離が生まれる。それは、これまでの発表でも指摘されてきた仏教パラダイムと臨床パラダイムの乖離として定式化できるだろう。

両者のパラダイムの乖離は、心理学者が正しい仏教を学べば克服できるようにも思われる。しかしその場合、宗教学的問題として挙げる別の問題が生じる。それは、心理学者が仏教パラダイムに参加することによって、そこに宗教活動としての側面が生まれ、特定の宗教集団の支持などの社会的・政治的要素を内包することになるという点である。たとえば、宗教のもたらす効用についての心理学的研究は近年盛んになっているが、特定の宗教実践の効用を明らかにすること

は、それを行う集団の支持と、それ以外の集団の不支持を意味することになりうる。宗教と心理療法の関係は今後ますます密接になるものと考えられるので、両者の関係について一度立ち止まって考える必要があるというのが、本発表が意図することである。また、宗教の効用以外の観点に着目した心理学的研究も可能であり、そうした研究も、この主題についてさらなる示唆をもたらしてくれるだろう。

## 6. 平子泰弘(曹洞宗総合研究センター)「宗教者から見るマインドフルネスへの期待や疑問」

平子先生は上記の表題で、マインドフルネスが流行する現状についての理解の提示や状況整理をされている。マインドフルネスの流行については、「期待と不安」の双方が存在すると述べられた。マインドフルネスをめぐる状況の複雑さの原因となっているのはマインドフルネスの受け止め方やイメージの多様性であり、臨床パラダイムに比しての仏教パラダイムの把握しづらさや、受け手が両者を区別できていない点が指摘された。また疑問に思っていることとして、マインドフルネスの字義の問題が挙げられた。この語はパーリ語で「念」を表す *sati* に由来しており、八正道の1つである「正念」と結びついているが、その意味するものが現在変化してきていることが疑問視されている。またマインドフルネスの背景もあいまいであり、MBSRなどが宗教性を排除したとしつつも何らかの宗教性を内包していることや、カバットジンらの仏教への言及の仕方によって異なる点も疑問として挙げられている。とりわけ、カバットジンがマインドフルネスの基本概念は曹洞禅であるとし、道元の言葉とされるものを引用している点について、該当する引用箇所を探しても見当たらなかったというエピソードは興味深かった。

さらに不安に思う点として、必ずしも科学的な心理療法と宗教としてのマインドフルネスが明確に区分されておらず、その間にもあいまいなマインドフルネスが存在していると述べられている。とりわけさまざまな効能を喧伝するものや、仏教側がマインドフルネスを導入している例について、

その所属があいまいになっており、十分に理解した上で行われているのかが疑わしいと指摘された。他方でマインドフルネスに対して期待している点としては、マインドフルネスを仏教の中で捉え直し、より幅広い問題に対処するものとして展開していくことが挙げられた。また禅に光が当たっていることは確かであるため、マインドフルネスとの差異を明確にすれば、よい方向に進むのではないかとおっしゃっている。最後に今後の課題として述べられたことは、仏教側が全体としてマインドフルネスへの理解を深めること、効果を喧伝するものや怪しげなものに注意すること、心理学者や宗教者が互いの精査と棲み分けを行いながら連携することである。

平子先生のご発表でも、マインドフルネスの2つのパラダイムが混ざり合う状況と、それを区別することの重要さが指摘されている。現状に対する不安として述べられていることは、上記の藤井の視点とも共通していると思われる。すなわち、名目上は宗教とは関係ないとしている臨床マインドフルネスでも仏教の言説に依拠している側面があり、そこには「隠れた宗教性」が存在しているのではないかという懸念である。また、宗教そのものの、心理療法そのものには問題がないが、その中間に両者が混ざり合ったものが生まれており、それを「怪しい」とみなすのも理解できるところである。現代社会においては、社会的に問題となりうる集団は宗教的要素を備えながらも宗教を名乗らず、科学の権威も利用するというのがしばしばある。そういった中間的存在の中に宗教的要素を見つけ出すことも、宗教学者の役目なのではないかと考える。一方で、そうした宗教的要素を踏まえた上で、宗教的実践の実証的研究を行うことは有意義であろう。平子先生がおっしゃっているように、坐禅に対する心理学的研究の可能性も今後ますます拓けていくと思われるので、そうした研究にも注目したい。

## 7. 松島先生によるシンポジウムのまとめ

最後にシンポジウム全体の総括として、松島先生によるまとめも行われた。ここでは、今回の発表者は仏教パラダイム・臨床パラダイム・その

中間という異なった視点に立ち、それぞれが自らの立ち位置とアイデンティティを反映した発表を行っており、それがマインドフルネスを捉える新たなヒントになると語られた。仏教者からの提案は、主に既存のマインドフルネスの理解やあり方に対する疑問が挙げられている。中間の立場からは、マインドフルネスにおける概念と実証をいかに結びつけるか、臨床の立場からは実証と現場をいかに結びつけるかの提案がなされている。きわめて捉えづらいマインドフルネスを追究するために松島先生が提示するのは、概念(思想)・実証(データ)・現場(実践)の間の新たな連携と協働である。これらのいずれが欠けても満足なものとはならないし、3つを兼ね備えることで、新しい地平を作っていくことが可能となると述べられた。

以上が公募シンポジウムの概要の報告だが、松島先生がおっしゃっているように、今回の各々の発表はさまざまな視点から、現状のマインドフルネスの研究の不十分な点をあぶり出すことができたもののように思われる。今城先生のご発表は、マインドフルネスは実践者のどの側面に変化をもたらすかについて、既存の尺度や研究を疑問視するものである。平子先生と藤井は共に、臨床パラダイムに隠れた宗教性や、2つのパラダ

イムの混合を指摘している。中尾先生は臨床パラダイムのみでは不十分であることを述べており、松下先生はそれらとはまた別のマインドフルネスの側面にも目を向ける必要を指摘されている。こうした指摘はいずれも、マインドフルネスを複数のパラダイムに分けて考え、それぞれの関係性や差異を考察するという今回のアプローチの有効性を示しているように思われる。このような視点を有することによって、既存の研究では見えてこなかった「新しい地平」が拓けるのではないだろうか。

最後にこのシンポジウムを振り返ると、今回は初のオンライン開催となり、また発表スライドと音声・動画の事前準備が必要だったために、通常よりも苦勞が多かったといえる。しかしその分、このような形式だからこそ得られたものも存在するだろう。発表動画はどれも見やすく、繰り返し見られるので理解しやすかった。また参加者間で互いの発表内容について検討する機会が得られたことも、議論をさらに深めるために有意義だった。今回発表でご一緒して下さいました先生方および、このような状況にもかかわらず一貫してまとめ役を担って下さった松島先生には、格別の感謝の言葉を述べたい。

## 産業組織心理学とマインドフルネス —日本心理学会シンポジウムに参加して—

今城志保(リクルートマネジメントソリューションズ:非会員)

松島先生から当シンポジウム参加のお声がけを頂いた時は、「議論が深まるような貢献ができるだろうか」との不安を感じました。産業組織心理学におけるマインドフルネスは、仕事のパフォーマンスを高めるためのテクニックとして扱われており、宗教との関連はほとんど意識されることがないからです。しかし、欧米を中心とするマインドフルネスブームの一端を担っているのは、まぎれもなくテクニックとしてのマインドフルネスであり、そういった立場からの考えを聞いていただくこ

とも、役立つこともあるかもしれないと思い、参加させていただきました。

オンライン開催のため、残念ながら直接参加者の方々と話をする事ができなかったのですが、他のご登壇の先生から、マインドフルネスの宗教における歴史や意義についてお話をうかがうことができ、大変勉強になりました。宗教的に自分の精神性と深く向き合う際には、マインドフルネスであることが有効だろうということ、ただしマインドフルネスは、もちろん信仰のすべてではないこと

などが、理解できた気がします。

そして、テクニックとしてのマインドフルネスと宗教的なそれとは、何を目的とするかは異なるものの、心理的状态としては共通点があるだろうとの前提で研究を進める可能性を感じました。職場のマインドフルネスでは、仕事のパフォーマンスを上げるために、外的な環境と内的な心の動きのいずれにも、必要に応じて注意を向けることが求められます。従ってマインドフルネスの効果は、その時々の課題の捉え方や視座の高さ等の制限をうけるでしょう。宗教におけるマインドフルネスでも、同様のことが言えるのでしょうか。

また、参加者からのオンラインでの質問で、脳

科学の研究にも"マインドフルネスという心理的現象"を理解するためのヒントがあることに気づかされました。心理現象としてのマインドフルネスを理解することは、宗教におけるマインドフルネスの理解にも、テクニックとしてのマインドフルネス活用の効果と限界を明らかにすることにも、寄与することが期待されます。

雑多な感想になりましたが、マインドフルネスというテーマの可能性と、奥深さを認識する良い機会となりました。このテーマをめぐって、さらに研究知見を交換し、議論をする次の機会を楽しみにしたいと思います。

## オンライン開催の雑感および目覚め体験に至る「過程」について

中尾将大(大阪大谷大学)

2020年春から新型コロナウイルス感染拡大に伴い、大型イベントは軒並み中止か、オンライン開催となった。特に日本心理学会は大会始まって以来の「オンライン開催」となった。本シンポジウムへの登壇が決定した段階では通常の開催形式であったが、運営委員会の判断で途中から開催形態がオンライン形式に変わった。正直、筆者はどのようなことになるのか、不安がよぎった。シンポジウム企画者の松島公望先生とメールで連絡を取らせていただきながら、対応することになった。筆者の勤務する大学は原則として講義科目は全て遠隔授業となっていた。オンラインもしくはオンデマンド形式で実施してきたが、おそらく、それに準ずる形になるのではないかと話し合っていた。ただ、フロアとの質疑応答やディスカッションはやはり、zoomによるオンラインになるのかなと思っていたが、運営委員会や学会はこのあたりの整備が全くといいほど、出来てはいなかった。はっきり言って、企画側に「まる投げ」状態であった。実際に我々は10月24(土)の15時から17時までリアルタイムでの質疑応答とディスカッションの時間を設けた。ギリギリまで文章によるやり取りか、zoomによるオンラインに

するかで相談をし、オンライン討論会とすることとなった。しかし、結局は、そのための具体的な準備も企画者と登壇者のお一人であったI先生にご準備をお願いすることとなってしまった。筆者はこのあたりの整備も学会や運営委員会がするものと思っていたので、驚いたことであった。日本心理学会は規模も大きく、しかも、初めてのオンライン開催であったこともあり、細かなところで準備不足、整備不足が出てしまったのだろう。このあたりの整備を充実させることが今後のオンライン開催を行う上で重要なことと思われる。

また、個別の質疑応答も開催期間中に受け付けてはいたが、どこに投稿すべきか、質問にどのように答えれば良いのかなどのシステムの使用方法が具体的に明示されておらず、試行錯誤を繰り返して、画面を見ながら想像して操作するという場面も多々あった。少なくとも「操作マニュアル」をPPT等で作成し、学会や運営委員会側が参加者に向けて配信すべきではなかったか？この点については10月24日の討論会でもメンバーで話し合っていた。例えば、シンポジウムごとに「共通掲示板」のようなものを設け、企画者側と質問者やコメントイター側も自由に書き込みがで

き、参加者であればどなたでも自由に閲覧出来るように「一括処理」ができる体制を組むことが好ましいだろう。質問紙調査や実験と同様で「参加者に負担を強いてはならない」のである。

さて、前置き(愚痴?)が長くなってしまったが、肝心のシンポジウムについて述べたい。当シンポジウムではある1名の研究者による質問が集中していたと思われる。文章でのやりとりではあったが、その方とのやり取りの中で気づかされたことがある。それは悟り体験・目覚め体験へと至る過程と結論についてである。筆者も含め、質問者の方もしきりに目覚め体験そのものについての議論ばかりに終始していたと思われた。「悟ったと言われる高僧の脳内活動をVR等の技術により疑似体験ができる。そうすると、誰もが速やかに悟りに至ることができる」という意味合いのご発言もあった。まるで「悟り脳」なるものがあるかのような印象を受けた。これこそ、目覚め体験・悟り体験の「結論」に限定した議論にはなっていないだろうか？この点について仏教者として筆者は違和感を覚えたのである。

筆者は仏教の中でもとりわけ、浄土真宗という宗門に所属している。なぜ、真宗に帰依したかという点、それは自分の家の宗旨が真宗であるというだけでなく、真宗の御教えと宗祖 親鸞聖人のお人柄やご一生に心の底から感動したからである。そして、親鸞聖人に倣いたいと思ったのである。親鸞聖人は9歳で出家され、29歳まで京都の比叡山延暦寺で天台僧として修行された。その「過程」で悟り体験を得ることができず、ついに下山し、法然聖人の元に赴かれ、本願念仏の教えに帰依された。その後も僧籍剥奪、越後への

配流、肉食妻帯など、人生における苦難を体験され、何度も絶望感を抱かれたのではないかと思われるほどにお味いになり、苦しまれた。ことに、80歳を過ぎて、御教えを歪んで流布した息子・善鸞を義絶するという心身に耐え難い苦痛を味わわれたのである。しかし、筆者の想像であるが、少しずつ、親鸞聖人はその思想や哲学を深めていかれ、89歳ですべてを佛に任せて歩む「自然法爾(じねんほうに)」という境地に到達されたのである。親鸞聖人のお言葉に以下のようなものがある

「行を離れたる信はなく、信を離れたる行もなし」

信は悟りと読み替え、行は真宗では念仏であるが、一般に仏道修行と読み替えるとわかり良いと思われる。この読み替えていくと、修行と悟りは表裏一体のものであるとも捉えられはしないだろうか？また、数学の問題を解くことに例えると、いくら解答だけを見ても、その結論に至るまでのプロセス(過程)をみて、「なるほど」とならないと、その問題を真に理解し、解いたことにはならないのである。また、悟り体験・目覚め体験に至るには厳しい人生の苦難を乗り越えていくプロセス(過程)が必要と思われる。筆者も生きる上で味わう苦しみを親鸞聖人の御一生を思うとき、励まされ、慰められることがある。その時、何やら、親鸞聖人のお心やお気持ちに少しだけ触れることができたように感じるものである。

本シンポジウムを通じて筆者は上記のような新しい視点をいただけたと同時に自身の信仰に確信を持ち、深めさせてもらった次第である。

## 「伝統とは火を守ることであり、灰を崇拝することではない」 —マインドフルネスと禅の今後に思うこと—

平子泰弘(曹洞宗総合研究センター:非会員)

大型書店に行くと習慣のように「心理・宗教」の書架に並べられている新刊書を確認してしまいます。今注目されているもの、これから流行りそうなものがだいたい分かります。瞑想、ヨガ、テーラバーダ仏教などに始まり、セルフコントロール、スピリチュアリティなどの書籍が見られる中で、マインドフルネス関連の書籍も結構多く並んでいることに気がきます。新たなアイテムが次々と出てくることに驚くと共に、帯に書かれるあの手この誘い文句に感心するところです。そのなかで「マインドフルネス」により関心を持ってしまうのは、自身が禅宗僧侶という背景からであろうと思います。「坐禅」という自らの領域に近い実践に対して興味を感じ、またより強い警戒心を生じさせ、違いや共通点を見きわめたい欲求があることを改めて感じています。そうした立場からの意見ゆえに、多少の批判的視点や訝しむ思いがにじみ出てしまうことをご容赦ください。

令和2年の日本心理学会での発表は、コロナ感染の影響から事前に撮影した動画を閲覧していただく形式でした。ライブ(リモート)での質疑応答時間を設けていただき、意見のやり取りをさせていただいたので、多少なりとも参加した感覚を得られましたが、いつものような「やり切った感」は感じないまま終わってしまっています。

そういう意味でその後も自身の中で、マインドフルネスの捉え方を探っているように思います。また、さまざまに広まりつつある「マインドフルネス」がコロナ禍で、どのような状況になっているのかも知りたいところです。ここでは発表後に考えていることをつらつら書いてみたいと思います。

学会での各先生の視点や発表内容を受け、また自身の批判的かもしれない捉え方を自省し、もう少し客観的・俯瞰的な視点で捉えていこうと考えています。これまでと大きく変わらないかもしれませんが、二つの点に注目して観察、検証をして

いきたいと考えています。一つは現在に至るマインドフルネスの発生・流行の過程、そこに介在した背景や人物などを丁寧に辿ってみることです。もう一つは、このマインドフルネスと総称されるさまざまな活動がこれから展開していくなかで、その目的や装いがどんな姿を見せていくかを観察していくことです。心理学的に技法・療法の中身を検証していくことは、先生方をお願いすることとして、そこで何が主張され目的とされ、どんな形態を表していくか? その不変(変化)の道筋を捉えてみたいと考えています。

一つ目のこれまでのマインドフルネス発生・発展過程の検証作業については、すでに種々の資料収集を通して学ばせていただいています。私の勤める曹洞宗総合研究センターにて個人指導をさせていただいているセンター研究生であった田中仁秀氏が、この課題に強い関心を持ち、資料の収集・整理を進めてくれており、ともに資料の検討を行いながら経緯を学んでいるところです。田中氏は同じく曹洞宗僧侶の上、心理学・仏教学を修めており、実践・学識両面から適確な分析を進めてくれています。ここ数年彼の検討作業を通して、現在のマインドフルネスが形成されてきた様子がおぼろげながらみえてきた感があります。これまでの分析をまとめたものを出版すべく計画中でもあります。いずれ機会があれば当研究会でも紹介させていただければと願っています。

この点を探ろうとするのは、やはり自身が禅宗僧侶として、坐禅との異同を理解しておきたい思いがあります。「何が同じで何が異なるのか?」説明できる知見を具えておきたい欲求があると再確認しています。これは禅僧として坐禅の本質を説明できるものにしていくことの安心にもつながっているのでしょう。決して坐禅以外を否定するような姿勢ではなく、それぞれの目的や行法を見きわめ、異同を明確に示していくことと言えます。

こうした姿勢や言及はこれまでも、先達の論ずるものがあるものの、更に強く言及していく必要を感じる点であります。

二つ目のマインドフルネスの今後の動向については全くの予想がつかず、どのような展開をしていくか関心を強く持っているところです。日本に導入された当初は心理療法として紹介されていたものが、今や誰もがセルフでできるストレスフリーのエクササイズとして普及しています。また学会発表にもあったように、マインドフルネスを冠にしたさまざまな商品まで登場しています。今後も予想もつかない活動や商品が出てくることも考えられます。一方でコロナ禍による影響も大きいことが予想されます。これまで通りの活動が儘なくなり、形を大きく変える可能性もあります。マインドフルネス単体ではなく異分野とのコラボなども、新たな活動として見え始めているように思えます。また、アメリカでの動向を垣間見ると、次なるものとして「セルフコンパッション」が説かれたり、日本からのものとして「kondo-ing」(コンマリ)が注目されるなど、新たなセルフケア、セルフコントロールのアイテムが出てきていることが伺えます。こうした新たな動きの中でマインドフルネス自体が展開していくと見るのか、新たなものに取り替わっていくと見るができるのか、マインドフルネスはそのままのものとして残っていくのか、その動向を観察していきたいと考えています。

上記のようなことを考える時に、冒頭の言葉「伝統とは火を守ることであり、灰を崇拝することではない」に出会いました。これは19世紀ウィーンで活躍した作曲家グスタフ・マーラーの言葉だ

そうです。作曲家であり指揮者でもあった彼にとって、完成された音楽をそのまま演奏するのではなく、その時その人の理解の上にさらに新たな音楽を創造していくべきだとする言葉といわれます。たまたま知り得た言葉でさまざまな解釈があるようですが、音楽はその時その時代にあわせて演奏していく(表現していく)ことが大切であることを述べたのだと理解しました。さらに言えば、伝統を基としつつも今を生きる人が実践していくことの大事さを感じました。マインドフルネスはここで言う新たな"火"かもしれません。ここでは仮に、静座して呼吸を調え心を整える行法として、その伝統の線上にあるのではないかと捉えれば、そうした伝統の新たな火となり得ます。瞑想や坐禅などの伝統をそのまま実践するのではなく、新たな実践しやすい技法として編み出されたと捉えることができます。もちろん基となる伝統を補完しているのかという疑問もありますし、そもそも伝統とは別物であるとするべきかもしれません。いずれにしてもマインドフルネスという火が、灰となって崇拝されるのではなく、マインドフルネスの伝統を維持しつつ燃え続けていくことが求められるのだらうと考えます。

否、この名言はむしろ坐禅への警鐘として受け止めるべきかもしれないと考え直しました。お釈迦さま以来、長き伝統を経ていますが、灰になっていないか？と自省しなければいけないと強く感じます。禅ブームと言われマインドケアが注目される現在に、坐禅の伝統はきちんと"火"となり得ているか？を自問していくべきことだと考え到りました。さあ、実践していきたいと思います。そして実証していければ幸いです。

マインドフルネスと坐禅それぞれの今後を、皆さまにも見まもっていただきたいと思います。

## オンラインシンポジウム「宗教心理学的研究の展開(17)」を視聴して

風間雅江(北翔大学:非会員)

2014年の日本心理学会大会で初めて松島公望先生はじめ本研究会の先生方による宗教心理学のシンポジウムに参加して以来、懐広い松島先生の御厚意により実証的宗教心理学の世界に立ち入らせていただいております。私自身は現在臨床心理学の領域で活動をする者で、宗教心理学の専門的素養は甚だ乏しく門外漢であるのですが、先生方の膨大な研究成果から、人間の心性を理解するうえで大変貴重な示唆を沢山いただいております。宗教心理学のパイオニアとして誠実に堅実に研究を邁進する先生方の営みに深く感謝と敬意の念を抱いております。

2020年の日本心理学会第84回大会は、COVID-19の感染拡大防止のため、オンラインでの開催となりました。従来の日本心理学会は同時並行でいくつもの企画や発表プログラムが進行し、過去には自分の発表と宗教心理学研究会のシンポジウムの時間帯が重なり、残念ながらシンポジウムに参加できないことがありました。今年度は、シンポジウムがオンデマンドのコンテンツとして比較的長い期間視聴可能となり、オンラインならではの恩恵を受け、本シンポジウムを、時にパソコン、時にスマホで、時間をかけて視聴させていただくことができました。

今回のシンポジウムのキーワードは「マインドフルネス」であり、私にとって非常に関心が大きいテーマで、学会プログラムが発表された折からとても楽しみでした。2012年に心理療法の新しいアプローチとしてMBSR(マインドフルネスストレス低減法)を開発したKabat-Zinnが来日し、2013年に日本マインドフルネス学会が設立され、私は2015年に入会しました。学会が主催するOxford大学マインドフルネスセンター講師によるMBCT(マインドフルネス認知療法)の集中講座など、さまざまな機会でマインドフルネスの心理臨床への応用について研鑽を少しずつ重ねてきました。本シンポジウムを視聴し、自分の学びの浅さと不十分な理解に気づき、大変意義深

い体験をさせていただきました。

本シンポジウムでは、冒頭で「臨床パラダイム(実利(臨床)マインドフルネス)」と「仏教パラダイム(ピュア・マインドフルネス)」の二つの観点から現状をふまえた問題提起がなされ、産業組織心理学、心理臨床、仏教心理学、宗教学、宗教者の立場から5人のシンポジストが話題提供を行い、最後に企画者が宗教心理学の立場からそれぞれの先生の知見および見解を融合的に総括されました。松島公望先生、今城志保先生、松下弓月先生、中尾将大先生、藤井修平先生、平子泰弘先生、どの先生の発表も私にとっては極めて新鮮で、マインドフルネスを「心理学」の殻の中で限定的に扱うことの危険性と、様々な立場から多面的に考え理解することの意義と重要性を思い知ることができました。

私自身のマインドフルネスの学びは臨床心理学的アプローチとして着目したことに始まります。現在は、個別あるいは集団の心理支援において状況に応じてマインドフルネスを念頭においた支援を行い、さらには、いかなる対象あるいはいかなる状況でマインドフルネスを用いた心理臨床が有効なのか、その適用可能性に関心が向いています。学びの初期に藤田一照先生や井上ウィマラ先生による仏教パラダイムの観点からの講演や論文、書籍で学ばせていただく機会がありましたが、このところ、もっぱら臨床パラダイムの視点に偏っていました。本シンポジウムを通して、心理臨床においてマインドフルネスの概念を用いるにあたっては、改めて仏教パラダイムの観点をはじめ、多面的に考える必要性を痛感しました。

本シンポジウムにおいて、話題提供者の複数の先生方から臨床心理学的アプローチとしてのマインドフルネスと仏教におけるマインドフルネスとの関係について危惧されるところが指摘されていました。宗教学や宗教者の立場から現在のマインドフルネスの氾濫をめぐる問題を危惧するのは理解できます。それゆえ、マインドフルネスを

学術的に正しく理解するための試みが積み重ねられる必要があると思います。それぞれの先生方の論理的なお話を深くうなずきながらうかがいつつ、難しい問題を根底にかかえながらも、臨床心理学も仏教も共に、人間のスピリチュアルな側面にふれ、精神世界を豊かにすることにかかわる営みであり、今後の融和的な展開とそれぞれの発展を期待します。最後のまとめで、松島先生がパラダイムを対立としてとらえるのではなく、発表者の立ち位置、ひいてはアイデンティティを反映するものであるとする考察に納得と安心感を覚えました。

コロナ禍にあつて今年度も日本心理学会で宗教心理学研究会のシンポジウムに参加できたことは幸いでした。もし対面で大勢の参加者が集うかたちで本シンポジウムが開催されていたらどんなにか実り多い活発な議論が展開されていただろうと想像します。2016年横浜で開催されたICP (International Congress of Psychology)

において、本研究会の先生方によるシンポジウムで、話題提供者のお一人の酒井克也先生にヒジャブを纏ったインドネシアの参加者が、当該宗教を信仰している人がその宗教を客観的に研究できるのかという点について質問され、活発なやりとりの中で、「日本はイスラムに本当に優しい、なぜ異なる宗教に対してこんなに優しいのですか？他の国はもつとずっと厳しいのに、なぜ？」と、発言されていた記憶が今鮮やかに蘇ります。日本人の宗教性にかかわる実証的研究は諸外国から今後ますます期待されるものと思われまます。『宗教を心理学する-データから見えてくる日本人の宗教性-』(松島・川島・西脇(編著), 2016)で示された知見が、"The empirical study of the psychology of religion and spirituality in Japan"(Takahashi (Ed.), 2020)として広く海外に知れ渡り、今後の国際研究も含めたご発展をお祈りしています。

## 日本心理学会第84回大会公募シンポジウム

### 「宗教心理学的研究の展開(17)

#### 今こそ(!), 今さら(?)マインドフルネスについて考える」を聴講して

壽崎かすみ(龍谷大学:非会員)

私は工学部卒、学位も工学で心理学には全くの素人です。しかし専門が都市計画なので人間の行動に興味があり、心理学分野の研究にも興味があります。このような経緯から今回、日本心理学会の大会に参加させていただき、シンポジウムを聴かせていただきました。第84回大会はオンライン開催、シンポジウムもオンデマンド配信でしたので、ひとりPCに向かい御講演を拝聴しました。松島先生から「自由に書いてください」というお言葉をいただいておりますが、まとはずれではと不安です。浅学ゆえとご放念ください。

テーマの「マインドフルネス」については、本屋に「マインドフルネス」という言葉の入った本が積み上げられているのを眺めておりました。また、ネットの広告で「マインドフルネス」という言葉を何

度も目にしていました。しかし私はこの言葉に危険を感じ、本など読まずにおりました。その「マインドフルネス」に心理学会のシンポジウムで正面から向き合う機会を得ました。

「マインドフルネス」は仏教に由来し、仏教の宗教性を排除して世界に広がった瞑想法との松島先生のご説明が最初にあり、そのあと今城志保先生、松下弓月先生、中尾将大先生、藤井修平先生、平子泰弘先生の5名の立場の異なる先生の御講演がありました。

先生方のお話を伺い、マインドフルネスはピュアマインドフルネス(仏教の中での本来のマインドフルネス)と、臨床マインドフルネス(セラピー手法としてのマインドフルネス)の2種類に大きく分けることができる。仏教の世界では、瞑想はブツ

ダ以来受け継がれてきた重要な行法であり、その目的は仏教における「目覚め」の体験であり、仏教の価値観に依拠するライフスタイルの確立にある。その過程で生じる心身の健康維持の部分のみをセラピー手法として用いているのが臨床マインドフルネスで、臨床マインドフルネスが宗教性を持ち込むことを最終的目標としているかどうかは詳らかでないが大筋を理解しました。

藤井修平先生が「心理学と宗教の関係ーマインドフルネスの事例から」の中で指摘されたマインドフルネスについての科学的観点、宗教的観点、宗教学的観点の3つの観点からの問題の指摘を興味深く伺いました。ひとつめの科学的観点からの問題は、効果、メソッド、エビデンスに関するはなしとして、マインドフルネスの効果が強調されすぎていること、ふたつめの宗教的観点からの問題は、臨床の場でのマインドフルネスの実践が宗教的要素を含むため、そこに宗教としての機能が生まれ既存宗教との相克が生じること、最後の宗教学的観点からの問題は、研究対象となる宗教に対してできるだけ価値中立な立場をとるのが宗教学であるが、マインドフルネスの研究とマインドフルネスひいては宗教の実践が区別されていない。心の科学という共通点によって仏教と心理学が融合することであるというご指摘でした。

さらに仏教と心理学が融合することは、宗教教団という社会集団との利害関係が生まれ、これがいずれかの宗教集団を支持することにつながり、社会的、政治的な次元の問題となることを意味するという御指摘もあり、心の問題を扱う学問の立ち位置の難しさを教えていただきました。その一方で臨床仏教師、臨床宗教師などの仕組みが整えられつつあり、宗教から心のケアに介入する動きが強まっているというお話もあり、それはまた納得のいくものでありました。

平子泰弘先生の「宗教者から見るマインドフルネスへの期待や疑問」の御発表の中に、マインド

フルネスには仏教パラダイムと臨床パラダイムがあり、発信者は了解しているが受け手の理解は区別されていないのではないかというお話がありました。私は「その通りです」と心の中でうなずいておりました。私が「マインドフルネス」に「危険」を感じた理由はそこにあります。

心の問題に宗教が関わるのは当然のことだと考えます。「死」に対する精神的苦悩・恐怖を軽くするために、キリスト教のホスピス、浄土真宗本願寺派のビハラーといった宗教者のサポートのある施設があります。しかし、「心理療法」と言われると、少なくとも日本人の多くは宗教とは独立したものを思い浮かべるのではないかと想像します。問題は「マインドフルネス」が宗教色を排除していることではなく、仏教にルーツがあることを隠し、一見科学的療法のように見せかけて臨床の場に現れることという平子先生の御指摘がありましたが、そこはもう少しクリアにする必要があるように私も考えます。さらに平子先生は心理学と宗教の棲み分けと連携をいうことを述べられましたが、これを日本社会で実現することは、なかなか難しいように思いました。このことは、日本社会における宗教の位置づけ、日本人の宗教観との関係が大きいのではないかと感じました。

キリスト教が社会のベースにある欧米のマインドフルネスと日本のマインドフルネスは、問題の所在が異なるのではないかとという素朴な疑問を抱きました。加えるならば、日本人には心理療法は必ずしも馴染みがないということがあります。カウンセラーのカウンセリングが健康保険適用外であり、所得税の医療費控除の対象外でもあるということが日本社会でのカウンセリングの位置付けを表していると思います。

素人にも色々考えるきっかけを与えて下さるシンポジウムでした。オンデマンド配信という特殊な状況の中でご登壇いただき、御発表頂いた先生方にあらためて御礼申し上げます。

## 事務局からのお知らせ

宗教心理学研究会ニューズレター第 32 号が発行されました。今回の内容は、日本心理学会第 84 回大会公募シンポジウムの報告および発表者・参加者からの感想となっております。

日本心理学会第 84 回大会は COVID-19 の影響により初のインターネットを介した大会開催となりました。そのため、準備を含め全てが初めての経験でした。今回のニューズレターではそれらの苦労話も描かれています。

ニューズレター原稿の依頼も一苦労でした。今まではシンポジウムに参加された方に原稿執筆の依頼をしていたのですが、オンデマンド方式では参加された方がわからないので、たまたま話の中で「マインドフルネスのシンポジウムを視聴しました」との話が出てきた先生方に無理にお願いして執筆していただいたとの経緯がありました。風間雅江先生、壽崎かすみ先生、改めて御礼申し上げます。

そのような今までにない苦労が多かった第 84 回大会公募シンポジウムでしたが、学ぶことも多かったように思います。私の中で何となくフワッとあった「マインドフルネス」を見直す大変良い機会でもあったように思います。今回のニューズレターにおいても「マインドフルネス」をあまり知らなかった人にとっては新たな発見の機会となり、これまで関わりを持っていた人にとっては「マインドフルネス」を見直す機会になるのではないかと思います。

ニューズレターを始め、これからも研究会に対する会員の皆さまからのご意見、ご感想をお待ちしております。(K.M)

### [宗教心理学研究会の今後の予定]

2021 年 9 月 1 日(水)～ 8 日(水)

日本心理学会第 85 回大会公募シンポジウム(第 18 回研究発表会) オンライン開催

発行: 宗教心理学研究会

編集: 宗教心理学研究会事務局

研究会事務局

担当: 松島公望 [ psychology-religion@office.so-net.ne.jp ]

研究会ホームページ管理・運営

担当: 藤井修平 [ yrsk.f@nifty.com ]

研究会ホームページ

[http://www.geocities.jp/psychology\\_of\\_religion\\_japan/](http://www.geocities.jp/psychology_of_religion_japan/)