

■ 書 評



マインドフルネス精神医学 —マインドフルネスに生きる メソッド—

Erin Zerbo, Alan Schlechter,
Seema Desai, Petros Levounis
著

貝谷久宣 監訳, 和楽会
グループ 訳

新興医学出版社

2019年7月 180頁

本体価格 2,800+税

Buddhaを開祖とする仏教の一流派としての禅の思想が欧米に伝わり、禅からZENとなる長い年月をかけた経過のなかで、二人の鈴木と呼ばれる日本人が大きな役割を果たしていたことが本書の初めに紹介されている。鈴木大拙師が禅の思想を英語の著作などを通じてわかり易く紹介し、ユングやフロムなどに影響を与え、鈴木俊隆師は僧侶として渡米し、ZENの実践と伝導を始められた。そして当初は宗教色の強かったZENがMindfulnessとして一般化されて諸外国で受け入れられていく流れのなかで「マインドフルネス」としてわが国でも改めて注目されてきた。

Jon Kabat-Zinnはマインドフルネス瞑想の実践の基本となる7要素を示している。すなわち、1. 自分で評価を下さない、2. 忍耐強くある、3. 初心を忘れない、4. 自分を信じる、5. むやみに努力しない、6. 受け入れる、7. とらわれない、という7つ態度であるが、そのなかの「3. 初心を忘れない」という重要な項目の解説で、鈴木俊隆師の『初心者の心にはたくさんの可能性があるが、経験者の心には失われている』という言葉が紹介されている。

本書は米国精神医学会により発行された精神科臨床従事者向けのマインドフルネスの解説書であるが、英語の原題がBecoming Mindfulnessとあるように、治療者自身もマインドフルな臨床家になることを勧めており、第4章は全体にわたり、その内容になっている。まとめとして、「マインドフルネスは、コンパッションな態度を育み、患者への共感を高め、セッション中に患者に注意を払う臨床家の能力を向上させ、臨床家のバーンアウト症候群を減らすのに役立つ。したがって、患者は、臨床家のマインドフルネスから利益を得る。」とあり、治療者にとってマインドフルとな

ることの利点が記述されている。また他の章ではさまざまな精神疾患に関して個別かつ具体的なマインドフルネスの応用法が詳しく記述されている。

その他、読者の理解を促す工夫として、マインドフルネスの理論的要素や基本的知識・技法などを頭字語で紹介している点がある。例えば、「ストレスを感じたり、圧倒されているとき、マインドフルな態度を取り戻すために思い浮かべる言葉」としての「STOP」について、Stop：立ち止まる、Take a breath：呼吸をする、Observe：心身の状態を評価なしに観察する、Proceed：気づきと落ち着きを持って進む、という言葉の組み合わせであるという解説がある。この言葉にはマインドフルの本質も含まれていると感じるとともに、われわれ治療者も時に立ち止まる必要があると改めて思う。

本書の最終章の冒頭にSteve Jobsによる瞑想体験が引用されている。彼は若い頃からさまざまな宗教に興味があったようだが、特にインドへの関心を持ち、大学中退後、インドへの旅からの帰国後に鈴木俊隆師らから禅を学んでいる。禅の精神はその後、Appleの基本理念である「フォーカスとシンプルさ(Focus and simplicity)」につながっていくとされている。そして、そのような思想を内含しているApple社の製品(iPadやiPhone)は世界中で愛用されている。Thich Nhat Hanhは現代テクノロジーをナイフにたとえ、命を育むためにも命を奪うために使おうと述べているが、社会が慈悲の心をもって命を守り、愛しむ方向にテクノロジーを用いることの大切さには普遍性がある。それはまたマインドフルネスに共通する要素でもある。

認知行動療法がわが国の医療に定着しつつあるなかで、新世代の認知行動療法の基礎とされるマインドフルネスをどのようにわが国の精神科医療に取り込んでいくかは今日的な課題の1つである。禅の精神がマインドフルネスに形を変えて、日本に逆輸入されている現状がある。その中でわれわれの今後の立ち位置を思うとき、禅の文化を奥底に持つこの国に生きる精神科医療従事者にはマインドフルネスを理解する素養が生来的に備えられていて、将来的に何らかの発展的な貢献をする可能性がある。そのような意味でも本書は未来への大切な手がかりの1つを与えうるのではないかと思う。

(谷井久志)