



剣道とマインドフルネス

著者は50歳を迎えたのを機に、学生時代に打ち込んでいた剣道を再開した。再び道場に立ち、竹刀を握るなかで、剣道が単なるスポーツではなく、精神面の訓練としての側面を強くもっていることをあらためて実感するようになった。特に、「無心」「不動心」や「四戒（驚・懼・疑・惑）」といった心構えは、現代心理学におけるマインドフルネスの実践と深く通じるものがある。

マインドフルネスは、ストレス軽減や感情の安定、自己理解の向上などの効果が実証され、さまざまな場面における心理支援にも取り入れられている。「今この瞬間」に起こっていることに注意を向け、評価や判断を加えずに受け止める心のあり方を重視しており、剣道の稽古においても、こうした姿勢が実践的に求められる場面は少なくない。「剣禅一如」といわれるように、禅と深く結びつき、心を整え、自己を見つめ直すことが求められる。

剣道は「心・技・体」の三要素の調和によって成り立っている。技術や体力だけでなく、心の落ち着きが備わってはじめて正しい打突が可能となる。心が動揺すれば、技は乱れ、体の動きも鈍る。稽古を通じて、安定した心を保つことの大切さを何度も学ばされる。

剣道では「無心」や「不動心」が理想とされてきた。「無心」とは、恐れや欲、余計な思考を手放し、状況に自然に向き合う心の状態を指す。「不動心」は、外的な変化や内面の動揺に左右されず、落ち着きを保つことである。これら

はマインドフルネスの核ともいえる考え方である。

また、「四戒」と呼ばれる「驚き」「恐れ」「疑い」「迷い」は、剣道で避けるべき心の動きとされてきた。これらにとられると判断が鈍り、隙が生まれる。実際、著者も試合中に「驚き」や「疑い」を感じた瞬間、体の動きが止まるのを経験したことがある。こうした心の揺れを認識し、巻き込まれずに観察する姿勢は、マインドフルネスと重なる部分が多い。

さらに、剣道には「残心」「気」「礼」「間合い」といった独自の概念がある。「残心」は、打突の後も油断せず、次の動きに備える姿勢で、まさに「今」に意識を保つ態度である。「気」は、自他の間に流れるエネルギーのようなもので、気迫や気合いとして技に現れる。「礼」は形式的な作法にとどまらず、相手や場所、自分に対する敬意を表す行為であり、心を整える手段でもある。「間合い」は物理的距離だけでなく、心理的な間としての側面もあり、相手の動きに応じて自らを調整する高度な集中力が求められる。

これらの要素は互いに補い合いながら、剣道という稽古体系を支えている。マインドフルネスもまた、呼吸や姿勢、感情など多くの要素が統合されてはじめて成り立つ。こうした点で、剣道とマインドフルネスは本質的に似た構造をもっているように思う。

著者にとって剣道は、心を整え、自己を知るための大事な機会となっており、それは精神科医としての職業にも良い影響をもたらしている。今後も剣道を通じて、現在を生きる力を養い続けていきたいと考えている。

西村勝治