治療のための
マインドフルネス 2019

MINDFULNESS

２０１９

高間しのぶ
ソレア心理カウンセリングセンター
https://solea.me/

埼玉県志木市本町 5-22-29 志木家具センタービル 401
TEL: 090-9152-9067
MAIL: info@solea.me

目次

1 **マインドフルネスとは何なのか、なぜ必要なのか？** 4

1-1 マインドフルネスと BPD 治療との関連 4

1-2 これまでのマインドフルネス 5

1-3 もっとシンプルに使おう、これまでのマインドフルネス 7

1-4 これからのマインドフルネス？MINDFULNESS 2019 7

1-5 誰のためのマインドフルネスなのか？ 8

2 **MINDFULNESS 2019 の紹介** 9

2-1 余裕 9

2-2 より積極的なアプローチ 10

2-3 座学と実践の両輪―これらを結ぶ秘密は、TAO 11

3 **伸びやかな生き方** 12

3-1 タオイズム理解のための本 12

3-2 タオイズムとは？- Enjoy TAO- 13

4 **何かの気功と自分の気功** 16

4-1 TAO の実践 16

4-2 それを自分の流儀にすること 17

4-3 最後に 18

4-4 番外編：大坂なおみの１０分間と帝京大学ラグビー部と青山学院陸上部駅伝 19

1　マインドフルネスとは何なのか、なぜ必要なのか？

この文章を書こうと思ったのは、研修会で境界性パーソナリティ障害の心理療法というタイトルで講演と事例検討をすることになったのがきっかけです。千葉県秋元病院の精神科医・牧野吉眞先生から、マインドフルネスについて色々話してほしいというリクエストが来ました。いま世間では、この業界だけに限らず、テレビの特集から自己啓発に至るまでマインドフルネスが大きく取り上げられるようになったこともあります。ありがたいことです。また境界性パーソナリティ障害というと、認知行動療法の第三世代であるリネハンの弁証法的行動療法（DBT）がメジャーになり、その中核技法がマインドフルネスだったということもあります。そういう取り上げ方云々はさておき、このくらいメジャーになってくると、話しやすくなります。それは心理療法家としては嬉しいこと、ラッキーなことです。DBT の功績は、それだけではありませんが、マインドフルネスを有名にしてくれた、心理療法を身近にしてくれた、それだけでも十分というものです。そんなわけで、いま自分はどのようにマインドフルネスについて考えて実践しているのかを振り返ってみるために、まとめてみました。

余談ですが、リネハンと入力したら最初、理涅槃と変換されました。リネハンは涅槃（ねはん）なんです。涅槃というのは仏教でとても重要な位置にある言葉です。四つの真理の中の１つ「涅槃寂静」（ねはんじゃくじょう）です。お釈迦様が半眼で横たわっている姿です。静かで迷いのない澄んだ境地のことです。つまりマインドフルネスのことですね。そう考えると、リネハンがマインドフルネスに傾倒したのも、何か因縁めいたものを感じたりもします。

私がどのようにマインドフルネスを考えているのか、他との相違点を明確にするために、私のマインドフルネスを MINDFULNESS 2019 と表現することにします。何かおこがましい名付けですが、ご容赦ください。少しだけ自信を込めて、ネーミングしています。どこが自信かというと、正統的なカウンセリングに基づいているマインドフルネスであるという微かな自信です。技法に頼っていないという自信です。それは追って理解していただけるようお話ししていきます。

1-1　マインドフルネスと BPD 治療との関連

マインドフルネスの話を始める前に、BPD の治療にどうしてマインドフルネスが役にたつのかを再確認してみます。先に説明した BPD 2019 の繰り返しになりますが、BPD 治療だけに限りませんが、（おそらく）あらゆる精神疾患治療の中核技法となるものは、双子自己対象として治療者が患者の目の前にいることでした。双子とは、同じこころの闇を持つ同胞という意味で、人間は誰しもこころの中にシャドーを秘めています。治療者は自分のシャドーを自覚して、患者と似ている人＝タマシイの同胞として患者の目の前に立ち現れることが、治療に結びついていくことでした。そのシャドーを深く見つめるためにスーパービジョン（教育分析）があるのでした。

この同胞＝同じという感覚は、患者と「違う」人間であるという思い込みから治療者を解放します。それは患者と治療者という関係性を飛び越えて、そのようなお互いの社会的な地位とか役割をいった

ん捨てて、同じになることです。ここに、双子（似ている人）という新しい関係性が生まれます。この「違いから解放される」ということはどういうことかと言うと、「無」になるということなのです。これを説明した概念が、無為自然です。聞いたことあるでしょう？老荘思想です。「無」というものは何もないということではなく、「違いからの解放」を意味しているのです。これを別の言い方で、「あるがまま」とも言います。（森田療法です。）違いを超えて、同じフィールドでこころとこころが交りあって楽しく過ごすことをしようよ、これが老荘思想です。

「違い」というのは、競争社会のことであり、結果を求める社会、勝負がある世界のことです。これはまさしく現代そのものですが、そこから精神的に自由になりなさいと老子は言います。そういうムードを治療者がまずは持つこと、まずは実践すること、それが治療的に働きますよ、ということをこの MINDFULNESS 2019 でお伝えしたいのです。患者が社会へ戻るとまた競争世界のさ中に引き戻されてしまいますが、少なくとも治療室の中では精神的な自由が確保されているべきでしょう。患者にとって故郷のような場所ということでしょうか。治療者は、患者にとっての OLD FRIEND（旧友）というわけです。

BPD 2019 の治療論はコフートの双子自己対象の概念を援用しながら、根底には老子の思想が流れているのです。その根底の話が、この MINDFULNESS 2019 です。その説明に入る前に、これまでのマインドフルネスの技法をざっとおさらいしておきます。

1-2 これまでのマインドフルネス

一般的にマインドフルネスというと、呼吸法やら瞑想やらというワードが出てきます。しかし、禅とか瞑想の習得は、はっきり申し上げて、簡単ではありません。10 年ほどは覚悟しておいてほしいと思います。そういうものを治療者がやってみようと思えるのか。それがまずは初めの高いハードルです。仮に、それを治療者が習得したとして、次に来るのが、患者に 10 年かけてそれを習得させるのか、という最高峰のハードルです。そのくらいの覚悟が必要だと思っています。

もしそれだけの労力を要するものならば、そのマインドフルネスのやり方は、治療的とは言えないのではないか。これだけ世間でマインドフルネスが叫ばれていても、なぜ目覚ましい効果として現れてこないのか（私の主観が入っています）、その理由をこの辺りで考えてみることも、心理療法家には必要ではないかと思います。

ここでざっと、いま使われているマインドフルネスについてどういうものかおさらいしてみます。よく使われているものを赤字で示しています。

- 各種のボディアプローチ
  1962 年、アメリカのカリフォルニアのエサレン研究所でスタートした東洋的ボディアプローチ。パールズ（ゲシュタルト療法）、ベイトソンやマズローも研究に関わる。日本の鈴木大拙禅

僧も参加。このエサレンがけん引した数々のボディアプローチは、80 年代のニューエイジがらみで悪印象を持つ方もいらっしゃるようですが、いまでも珠玉のように輝いています。

- TM 瞑想
  60 年代にビートルズのジョージハリスンが世界中に広めたことで有名。インドのマハリシが創始。一番シンプルな瞑想かもしれない。呼吸を鎮めて、自分だけのマントラを唱えながら、マントラが消える瞬間まで入っていきます。上級（シダー）になるとその瞑想を積極的に使うことができるようになり（この文章の 2-2 章と似ている）、空中浮遊も可能になる。オウムの麻原も 70 年代に TM をやっていた。

- ヴィパッサナー瞑想（歩く瞑想、実況中継の瞑想）
  初期（原始）仏教の流れを汲む。呼吸法をしたり、自分の動きを実況中継して、今ここにマインドフルな状態で居ることを目指す。動きながら集中している状態をキープするので動禅とも言われる。認知行動療法で行われるマインドフルネスのトレーニングの多くはこの瞑想が基盤になっている。

- カバットジンの瞑想
  ボディアプローチとヴィパッサナーの組み合わせ。いいとこ取りのような感じ。多くの認知行動療法で採用。

瞑想は呼吸を越えたところのものですが、呼吸に着目するというのは、実にシンプルで分かりやすいですね。気が動転したときは「ほら、深呼吸して」とアドバイスしたりします。これは子どもにも大人にも理解しやすい言葉かけです。ホロトロピック・ブリージングという過呼吸状態の呼吸法があり、これによって意識が身体から分離します。幽体離脱で、一種の健康的な解離です。（モンロー研究所が行っている幽体離脱とは技法が異なります。）呼吸は色々と使えるということです。

このように古来から人は呼吸を手に入れようとしてきたと言えます。私も個人的に、それを手に入れようとしました。私はモノ心つく前からの吃音で、人生の前半はこれを何とか矯正したいと四苦八苦していました。呼吸を手に入れればそれは治ると思っていました。複数の瞑想を求め歩く流浪の民となりながら、しかしそれは治りませんでした。ということは、呼吸を手に入れることは難しいということでしょう。私は落胆しながらそれを受け入れるしかありませんでした。吃音治療に呼吸を使う多くの研究がありますが、いま私は、吃音は呼吸とは関係ないと思っています。そうすると、ひょっとすると、私は呼吸を手にいれることができているのかもしれませんが、自分ではそんな気がしないのです。やっぱり呼吸は難しいなとの印象です。（論文化できていないのがもどかしいです。）

1-3　もっとシンプルに使おう、これまでのマインドフルネス

マインドフルネスとは何か、もう少しシンプルに考えてみます。そうすると、マインドフルネスとは技法ではないことが見えてきます。マインドルネスとは、**自分が見えている状態**のことです。マインドフルネスがこういう理解なら安定します。基盤がしっかりしているから。手前味噌ですが、ソレア心理カウンセリングセンターのソレアとはラテン語で、自分を陽のもとに照らす、という意味があります。当センターの URL は solea.me ですが、これは「自分をよく分かる」ということです。マインドフルネスと同義語の名前をセンター名としてつけています。（けれど、これは偶然の一致にすぎず、本当は、レオ・レオ二の平行植物という物語の中に出てくる「夢見の杖」という植物のラテン名から取っています。）

例えば、信号待ちをしているとき、自分の感情はどこに向かって開かれているか。待たされてイライラしているのか、ちょっと一息つけているのか、これから会議に出るので緊張しているのか。これらはどれも悪い感情ではありません。それらの感情が分かっていること、これがマインドフルネスです。

ですから何か瞑想したり、呼吸法をしたり、というのは些末なことに過ぎないのです。このシンプルな原理が分かっていれば、瞑想とかトレーニングとか大げさなことを言わずともいいのです。ちょっとした時間にチェックできます。大げさなことは治療者自身がやればいいのです。

1-4　これからのマインドフルネス？MINDFULNESS 2019

これまでのマインドフルネスとの違いはどこかというと、MINDFULNESS 2019 は治療者のための技法である、ということです。治療者がまず習得しなければならないものになっています。これまでは患者のための技法でした。

治療者がマインドフルになると、患者への共感モードが優勢になります。それによって患者自身、受容されたという体験をします。この体験が結果的に、患者をマインドフルにします。この治療者―患者間に立ち現れる穏やかな関係性の良いスパイラルが、患者の閉じたこころを開いていく（Unfolding）ことになります。このスパイラルは治療者にとっても、患者にとっても恵み（Grace）となるものです。この流れは治療関係から考えると、いたって自然な流れだと思います。MINDFULNESS 2019 は、患者には何もしない自然な流れと言えるでしょうか。

この治療関係は、ロジャーズやコフートの言うところの「共感」と同じものです。共感が症状を治す。この原理原則に従うために、治療者側が日々精進して獲得していく共感限界の拡大(Unfolding)を MINDFULNESS 2019 を使って成し遂げたらどうでしょう、という提案です。

皆さん、カウンセリングでは緊張は長く続くのですか？私の場合、カウンセリングが始まると毎回、異様に緊張します。しかし、カウンセリングが終わって、この緊張を二度と味わいたくないとはなりません。森田療法をやっていたときは、とてもキツイ緊張でしたが、ここではそうでは

ない。緊張しないようにとは思いますが、それでカウンセリングを止めたくならないのは初めてです。今までの緊張とは違います。これは何なのでしょうか。

そのように話される方がいました。これは治療者のマインドフルな共感によって、患者が受容されている体験を**し続けている**、ということです。それによって患者が自分で、「この治療による緊張」が悪いものではないと気づいていっているわけです。Unfolding している。患者が自然にマインドフルな状態を体験しているのです。治療が進展しているということです。

1-5　誰のためのマインドフルネスなのか？

認知行動療法などで行われているマインドネスは、明らかに患者のためのコーピングスキルとしてのマインドフルネスです。これはカバットジンのストレス低減法をみても、患者がボディスキャンなどのマインドフルネススキルを身につけることを優先して提案しています。

これは当たり前のことで、行動療法に限らず、心理療法は前提として患者のためにあるものだからです。これはしごく当たり前のことです。しかし、今回提案したいのは、治療者のためのマインドフルネスということなのです。それによって患者への負担が減ります。

なぜ治療者か。これは前述したように、共感というものに到達するためには、マインドフルなこころの状態が、治療者側には必要だからです。治療者には必須のスキルと言っていいでしょう。しかし、マインドフルな状態になるのは難しい。この難しさをこれまで誰も言ってこなかったということはあるでしょう。呼吸に意識を向けるだけなので簡単でしょ？そういう論理です。この簡単なことが難しいことをほとんど誰も言わない。

宗教者はマインドフルネスの難しさを分かっています。しかし心理療法家は分かっていない。そういう現実があります。これは、ある患者から教わったことなのですが、ティック・ナット・ハンが言うには、彼は瞑想を世に知らしめた禅僧ですが、マインドフルネス（瞑想）は幸せな人がやる技術（art）だ、と。幸せに暮らしている人がもっとより良い生活を送るためにやることだ、と。つまり余裕がないとできない技術（art）なんですね。それを、患者という余裕のない人に適応できるのか。かなり難しいことをやろうとしていることがお分かりになるかと思います。マインドフルネスは難しい。この現実をまず考えることでしょう。

だからこれは患者にやらせるのではなく、治療者がまず取り組まなくてはならない技術（art）です。現在、認知行動療法で行われているマインドフルネスは、動く禅（動禅）とほぼ同じです。実況中継をしながら歩く瞑想です。これは瞑想なので、習得まで何年もかかるでしょう。治療者は 5 年かけても、この歩く瞑想を習得せねばなりません。そこまで労力をかけてやれるのか？アンケートをとったことはないのでよくわかりません。私の経験では、瞑想は、毎日、朝、昼、夜 3 回（各 20 分程度）を欠かさずに数年続けることで習得できるものです。MINDFULNESS 2019 も、習得まで何年かかかりますが、それでも瞑想よりは早いように感じています。

2　MINDFULNESS 2019 の紹介

マインドフルネスとは、まずは (1) 治療者の余裕を作り出すもの。次に (2) 習得のためには積極的なマインドフルネスアプローチをとること。そしてこれは (3) 治療者自身が行うものである。これが MINDFULNESS 2019　であり、従来のマインドフルネスとは異なる部分です。これらについて考えてみたいと思います。

2-1　余裕

MINDFULNESS 2019 は、治療者が自分に行うためのものでした。余裕とは何であるのか。あえて定義しなくても、日常的な感覚で構いません。しかし心理療法というのは、常識的なものを嫌う傾向にあるため、仕方ないですが、ここで定義しておきます。この定義にしばられる必要はありません。

余裕とは**伸びやかな生き方**である、と定義します。英語では Unfolding という訳語が適切でしょう。Unfolding とは Google 翻訳によると、Open or spread out from a folded position.という意味です。小さく収まった状態から大きく広く広げていくことです。小さくたたまれた地図を大きく広げて全体を見渡すようなイメージが適当でしょうか。この感じです。治療者が、面接しているときに患者に対してこのイメージを持てること。

治療者自身が伸びやかになって、患者が治ったときの伸びやかな状態を想像してみる。そして現在、意気消沈して目の前に座っている患者が、治ったときの彼らに対して、その意気消沈した状態の何が、彼らの治療に貢献したのかを想像をふくらましてみる。これがマインドフルネスで一番大切な基盤となります。ここで言うマインドフルネスとは MINDFULNESS 2019 のことです。

治療者に余裕がないと、共感するまでには至りません。境界性パーソナリティ障害の治療にとって一番重要なことは「共感」でした。余裕がないと共感を達成できません。治療者の余裕は、境界性パーソナリティ障害だけではなく、あらゆる精神疾患への治療に有効に働くものなので、そういう意味ではマインドフルネスとは、心理療法としては汎用的な技術（art）に昇華できるものなのでしょう。（再三言いますが、でも、難しいスキルです。）

この余裕を作っていくのは日々の臨床の中での研鑽によるものが大きいです。これは習ってできるものではないとは思っています。しかし、臨床のスタンスを明確にしておくために、自分の臨床哲学のようなものも必要かもしれません。例えば、中井久夫先生の書籍が好きだとします。それは、明らかに中井哲学が好きだってことになります（私の例です）。そういうスタンスは物事の習得には必要でしょう、ということです。MAINDFULNESS 2019 習得のスタンスについては、参考図書を後述します。

2-2　より積極的なアプローチ

現在、マインドフルネスは瞑想というアプローチで論じられることがほとんどだと思いますが、瞑想は難しいのです。かなり受動的で客観的である状態ですから、余計に難しい。それよりも、何かを積極的にやっていたほうが簡単ということです。

フロイトの「平等に漂う注意 Evenly suspended attention」がありますが、これはマインドフルネスのことだと思います。だからフロイトの言うことを実践することも難しい。ちなみに、この平等に漂う注意というものは、セッション中は一つのことに注意を払うのでなく、すべてのことに注意していなさいということで、そのためにノートを取るべからず、という話になっていきます。私からしたら、平等に注意を行き届かせるためにはノートを取ってないとできないことだと思うわけです。すべてを平等な話として優劣付けずにノートに取っていれば、そのときには注意しなかったことでさえ、あぁ、これが重要だったんだなと後から（セッションの後半などで）ノートを見返しながら、振り返ることができるわけです。それによって適切なフィードバックも返せるのです。私は自分の記憶を信用していないためでもありますが。また認知行動療法でもノートを取ると聞いて驚きました。何かをさせた結果を記録するわけですね。私はというと、もちろんばっちりとノートに取ります。微妙なニュアンスを聞き逃さないためです。大学院のときはノートを取るなと指導されるので苦労したことを思い出しました。脱線しました。

ここからは、あくまでも私の個人的な意見となります。おそらく参照文献はありません。私は吃音ということもあって、中学生の頃から自己流で、自立訓練法やら瞑想をやってきました。これらは趣味というよりも悲壮感が漂っていましたね(笑)。悲壮感漂うわけですから結構熱心にやっていましたが、マインドフルではなかったのですね。そして 40 代に入って気を使った**癒し（**=Grace, **恵み）**のようなものを始めました。加藤清先生、實川幹朗先生の芦屋グループへの参加が大きく影響しています。

その経験から瞑想と癒しを比較すると、癒しのほうが瞑想よりも積極的であり、またそちらのほうが瞑想よりもマインドフルになれるようです。ですから、自分が治療でマインドフルになるときは、自然と癒しのほうへ比重が傾くことになります。今では、自動的に癒しへのスイッチが入るようになりました。自分で自分を癒すモードに入るため、面接をしていても体の調子が悪くなることも激減しました。（ここ数年間はゼロです。）以前はだいたい数時間すると片頭痛があったのですが、今はありません。（調子がよくなった話は、実はもう一つ別の要因もあるのですが、それはカウンセリング理論の話になるので、ここでは論じません。）

ですから治療者の精神衛生を保つ上でも、瞑想よりも癒しのほうをお勧めします。余裕と積極的なアプローチ、この両輪があって MINDFULNESS 2019 は実践されていくものと思います。陰陽でいうと太極図、ユングでいうとペルソナとシャドー。10 年後は何て言っているか予想はつきませんが、10 年前だったら、こんなことは言っていませんでした。その頃は、瞑想のことをたくさん話していましたから。

2-3　座学と実践の両輪―これらを結ぶ秘密は、TAO

座学というのは勉強です。何を勉強するのかというと、治療者の余裕についてでした。これは方法論ではありません。これまでのマインドフルネスは呼吸法やら歩く禅やらの方法論を学ぶものが大半でしたが、ここでは方法論は学びません。MINDFULNESS 2019 の「態度」について学びます。これは哲学と言ってもいいでしょう。実際は何かというと、仏教・道教です。もっと正確にいうと、老子の**タオイズム**です。これをバイブルとして実践していくのが MINDFULNESS 2019 の一番ブレない使い方と言えるでしょう。

もっと言うと、これだけあれば、面接中に嵐に遭遇しようとも、なんとかなるものです。治療者のムードから余裕が醸し出されます。この醸し出される感じまで、この哲学が身についてきたら、自分の実践を開拓していけるでしょう。実践については、このあと説明しますが、私のやり方でなくてもいいのです。自分のやり方を実践していくのが、MINDFULNESS 2019 のやり方です。

実践というのは日々のトレーニングです。何をトレーニングするのかというと、積極的 MINDFULNESS つまり気を使った癒しでした。これまでのマインドフルネスでは、主に瞑想、動く禅などを意識したトレーニングでした。呼吸法や実況中継などで「今」に意識をとどめられるようになるためのトレーニングでした。

MINDFULNESS 2019 では呼吸や実況中継など、瞑想的なものは一切やりません。それよりもヒーリング要素が近いものをやります。一番近いものは何かというと、**気功**をイメージしていただければいいかと思います。また気功もタオイズムの実践の一形式と捉えると、私が今回 MINDFULNESS 2019 でお伝えしようとしている全体像がもっとお分かりいただけるかと思います。あの、太極図を思い出してください。あれがマインドフルネスの実体なのでしょう。

神田橋先生も気功については多くを言及されていますし、実際の治療にも使われているようですが、どうやって実践されているのかよく分かりませんし、私の気功が神田橋先生のものとどう似ていて、何が違うのかも分かりません。しかし、気功というのはそれでいいのだと思います。そういう自由さが MINDFULNESS 2019 には必要なものだからです。

タオイズムと気功－この 2 つの輪が MINDFULNESS 2019 の陰陽太極図なのです。

3　伸びやかな生き方

3-1　タオイズム理解のための本

GRACE UNFOLDING – Psychotherapy in the spirit of the Tao-te ching by Greg Johanson and Ron Kurtz, 1991

日本のタイトルは、ハコミセラピー　タオイズムと心理療法です。

英語通りに訳すなら、「伸びやかな生き方の恵み」。つまり「老子＝タオイズムを学ぶことで自由でのびのびとした生き方を手に入れましょう」ということです。この 200 ページほどの本には、ハコミセラピーというセラピーを通した事例をサンプルにして、そのセラピーの話をしながらタオイズムの話が展開されています。セラピーという実際の話をベースにてタオイズムが説明されるので、ハコミセラピーに興味のない人にも、タオイズムとマインドフルネスの関係を知るための良書ですが、アマゾンでは絶版になっています。

この GRACE UNFOLDING は、非常に読みやすい本なのでお勧めですが、この本だけで、タオイズムに接近できるかというと、そうではないでしょう。きちんと老子の原本を読み進めていくことです。その上に、何か副読本をお好みで読めばいいかもしれません。私は、風姿花伝（世阿弥）をめくっています。とても薄い本ですが、荘子につながる複式夢幻能を描いていて、面白い。夢と現実の境がなくなる、何かと何かの境がなくなる。室町時代の芸能論ですが、そこには宇宙の深淵へ往く扉があります。

老子の理解がメインなのですが、単独で老子を学ぶには難しさもあるため、タオイズムを具体的に理解するために GRACE UNFOLDING を読んで、その学んでいる世界を自分流に展開するために、つまりタオイズムを UNFOLDING するために、風姿花伝を読んでいる、そんな感じです。風姿花伝に囚われる必要はありません。「胡蝶の夢」の荘子でもいいし、お茶の世界もいいですね。スポーツや音楽に没頭する人もいるでしょう。量子力学をひも解く人もいるかもしれません。これは自由でいい。いや、自由でなければならない。本当にお好みのものを選択してください。そうしないと UNFOLDING の道を閉ざしてしまいます。TAO の道から外れます。3 冊目の本は、風姿花伝でなくてもいいのです。あなたにとって楽しい本を！

- GRACE UNFOLDING　（グレッグ・ヨハンソン）
- 老子
- 風姿花伝（世阿弥）

ユングもタオイズムの匂いが濃い人です。マインドフルネスはユングにも深く通じていく道であると言えるかもしれません。上でスポーツ、音楽、お茶、量子力学という言葉が出てきました。突拍子もない展開と思われたかもしれませんが、スポーツや音楽もマインドフルなジャンルなのです。スポー

ツではフローとかゾーンという状態が説明されることがあります。力が抜けた高い集中状態で体験する競技への没頭感、これはマインドフルネスに他なりません。例えば、あるベーシストのゾーン（フロー）体験です。

歌い手の求めるタイミングがあって、そのタイミングで弾いてほしいと言われます。自分がこのタイミングの中にいると自覚でき、無理やり合わせている訳でなく自然にそこへ行けて、周りの楽器との兼ね合いも良くて、充実感を味わっているときが、一番嬉しい瞬間です。

音楽を例にとると、ソロでやる場合と、誰かとセッションする場合があります。ソロの場合は自分がマインドフルになっていると、演奏も落ち着いて深い表現が可能になり、演奏自体がマインドフルになるというのは想像しやすいと思います。これはグループでも同じです。ある人がマインドフルになってその人の演奏自体にグルーブ（動き、ノリ）が生まれてくると、それは当然ですが、他の人の演奏にも影響します。特にベースなどのリズムセクションが強靭なグルーブ感を出すと、**他のメンバーの演奏が励起**します。まさに励起という言葉がふさわしいように、そのグループのサウンドが持ち上がるのです。

これは仕事の場面でも同じでしょう。チームリーダーがマインドフルな状態で仕事を運営できると、つまりマインドフルな相に遷移することができると、出した指示を支援する（見守る）ことができます。この支援（見守り）によって**チーム全体が励起する**のです。支援（見守り）によって、その仕事をやるチーム全員のマインドセットが変化するのです。好循環に入るのです。

ただ、グループやチームが励起するには、その構成員の各々がマインドフルな状態を体験していないと難しいでしょう。集団でやる瞑想には秘めたる力があるのですが、それは全員がマインドフルな状態になっているから、その場が励起するということなのです。

さて、世阿弥の描く幽玄な世界は、次の有名な句と同じ感覚につながっています。日本人なら親しみ深い感覚でしょう。もののあはれ、というやつです。幽玄、もののあはれも、マインドフルネスをひも解くキーワードなのでしょう。

見渡せば花ももみじもなかりけり　浦の苫屋（とまや）の秋の夕暮れ（藤原定家）

3-2　タオイズムとは？- Enjoy TAO-

老子というのは一人の人ではなかった、という説があります。老子という人物がいるわけでなく、老子という世界観がある。81 編からなる老子の世界観は「道」の話から始まります。道とは TAO のことです。道とは生き方です。マインドフルネスは、自分を客観的に視るという論点で話されることが多いと思いますが、つまるところは生き方の話をしているわけです。ここではタオイズムについて具体的に触れることはしません。人にはそれぞれの TAO があります。さきほど紹介した本を読み進めてください。それによって、あなた自身の TAO を発見する日が来るでしょう。

面接の合間に、楽しく老子をめくっていく習慣をつける。これによってあなた自身がマインドフルな状態になっていけるでしょう。人のこころにはそれぞれの個別なマインドフルな状態があります。その自分自身のマインドを楽しく見つけること。それを楽しむこと。これが、治療者が自分の精神衛生を保ちながら患者に向き合う一つの方法と言えるかもしれません。少なくとも、私には合っていた方法のようです。

老子　64 編を紹介しておきます。

> 賢人は、いのちあるすべてのものが、みずからの本質を見出すように援助する。しかし、あえて先に立って導くことはしない。

認知行動療法のトレーニングも心理教育も、そこに導く要素が入ってくると、治療が進まなくなるときがあります。導こうとした瞬間に、患者の扉は閉まります。特に、境界性パーソナリティ障害の方々へのアプローチは、彼らが愛着障害であるならば、導く要素を扱うときは十二分に注意しておかないといけないですし、思春期心性をもつ方々への対応も、若干の導きは許容されるかと思いますが、回復の波にのったら、その感じは秘めておくのが得策でしょう。その匙加減をうまくやるために、認知行動療法を進めていくためにも、この老子 64 編は治療の指針になるのでしょう。

うがった見方をするならば、認知行動療法とマインドフルネスというものは、実は相性が悪いのかもしれません。あるいは認知行動療法が第四世代へ変わる可能性を示唆しているものがマインドフルネスなのかもしれません。そこを理解したうえでマインドフルネスをどうやったら有効に活用していけるか、そういうことに一生懸命に心を砕くことが行動療法家には求められているのでしょうか。上手にやろうとした瞬間に扉は閉まります。

治療者のタオイズム、つまりマインドフルな状態は、彼の共感という波動を強くし、それを媒体にして、患者は自分の力でマインドフルな状態へ変容していきます。タオイズムが治療的に働くとはこういうことなのです。導いて変容させるのではなく、患者自身が勝手に変容していくのです。TAO とは生命力といいましょうか、元来そういう力をもったものです。治療者は自分の TAO を発揮するだけで、患者に余計なことはしない。見守っていれば十分なのでしょう。

> タオに生きる人は、偉大なことをしようとしない。それによって、偉大なことが達成される。（老子　63 編より）

> 牧野先生は、患者―治療者関係を考えるとき、「患者という内側と治療者という外側が円環（球体）を形成し、境界不鮮明になったり、融合したりしながら、時間経過でらせん状に（弁証法的に）進展していくイメージ」を抱いていると言います。この二者間の境界が不鮮明になったり融合したりしている様は、まさに境界性人格構造を崩していく（融合していく）ためには必要なイメージでしょう。そして患者と治療者に弁証法を適用すると、二人が正と反で、またそれは太極図のように正と反がお互いに入れ替わりながら、融合しあい最終的に患者でも治療者でもない「合」に至る。これは患者と治療者の二者が同時に「合」に至るわけです。二人とも何か別の次

元の違うモノになる。抽象性が 1 つ上がるというか。患者一人が助かるのではなく、治療者も同時に助かる。何やら宇宙創造のビッグバンを思い起こさせます。この牧野先生の示唆に富んだ概念は、全く新しい治療論になりうるのではないでしょうか。

現在の私たちの生活は消費文化であり、新しいものを止まることを知らずに買い続けていく世界に住んでいます。TM 瞑想を広めたジョージハリスンは Living in the material world というアルバムで現代という時代に警鐘を鳴らしました。物質世界に生きるーこれは足し算の社会と言えるでしょう。これを文明と呼びます。それに比べて、タオイズム＝マインドフルネスとは、そこに逆行する引き算の生き方ともいえるでしょう。これを文化と呼びます。余計なことはしない、余分なものは身に付けない。この感覚は、禅の感覚、わびさび、そのものです。身に付けたスキルにしがみつくのでなく、スキルを捨てていく。ほんの少しでも引き算に生きてみる、そういう生き方を示したものが TAO なのでしょう。

もっとも完全なものは、不完全にみえる。もっとも優れた技術は、下手にみえる。もっとも雄弁な話は、もたもたしているようにみえる。（老子　45 編より）

4　何かの気功と自分の気功

4-1　TAO の実践

さて、TAO とは生き方だったわけですが、それを実践するとはどういうことか。何か方法があるのか。ここは注意深く提示していかないと、マインドフルネスの実践と同じことに陥りそうです。つまりマニュアルがあれば、その通りにやるだけという罠にはまるわけです。そうならないように自分の生命力を喚起させる方法を常に意識していないといけません。

タオイズムの実体は太極図であると申しました。陰陽です。太極図は太極拳とも通じます。同じ太極です。太極とは、万物の生ずる、宇宙の根源という意味です。陰と陽は、神秘と明晰を表現しています。太極拳はそれを体現しようとした動きなのでしょう。私は太極拳をやったことはありませんが、太極の感じのようなものは分かります。

> 神秘的なものと、目に見えるものとは、同じ根源から起こってくる。**その根源は暗闇と呼ばれる**。（老子　1 編より）

暗闇（シャドー）が根源なのです。そして、太極の感じというのは何か。私はそれを「気を練ること」と解釈しています。どうやって気を練るのかを簡単に説明すると、次の 2 つのステップを参考にしてください。

(1) 両手を少し離して向かい合わせ、気の🍙（おにぎり）を作るように、両手の間に空気圧を感じるように、練り上げます。両手を近づけたり、離したり。これはドラゴンボールのカメハメハーのようなものです。手のひらに気を感じるまでやります。
一日 3 回、一回につき 15 分くらい。初期段階はここまでで十分です。おそらく数週間で気のボールの存在は分かるようになります。なんとなく感じるだけで十分です。

(2) 気のボールで遊んでいると、次第に自分の前頭葉がしびれた感じになってきます。前頭葉をマッサージされているようです。それと同時に両眼の奥もマッサージされたように感じ、視覚が変化することもあります。壁が盛り上がったり下がったりして、まるでフォトショップで写真を加工しているように視界が変化することがあります。幻視に近い感覚です。
測定したことはありませんが、おそらくアルファ波が出ている状態になっているでしょう。瞑想のさ中にいる状態です。涅槃の状態です。この段階になって練れた気が全身を循環している感じがするでしょう。疲れなど吹っ飛びます。自己治癒します。とにかく気持ちがいいから快のスパイラルに入っているため、継続することも無理なくできます。

気の練り上げについては、両手のおにぎりの中に梅干しを一つ入れた感じで、それを練り上げるようにしてもいいかもしれません。梅干しが触媒になって、気の練り上げを促進します。イメー

ジとしては梅干しを癒している感じです。また、この気の練り上げは、他の瞑想や太極拳などと同じように集団効果もあります。何人かでやると気のボールが深まっていく感じがするでしょう。全体の場が励起するのです。

慣れてくると手のひらを使わずとも、頭でちょっとイメージするだけで、一瞬で前頭葉マッサージがやって来ます。一瞬でマインドフルな状態へ遷移します。マインドフルな状態とそうでない状態はスペクトラムでなく、不連続であると感じます。ですから遷移という言葉はぴったりです。

手のひらと前頭葉はつながっているという研究があります。手のひらには無数のツボがあり、それを刺激することで前頭葉が活性化する。気を練るというのも気が手のひらのツボから前頭葉に運ばれている感じです。

話は脱線しますが、第二段階まで来ると、気を使った治療ができるのですが、それは心理療法ではありませんので、詳しくは申しません。気を使った遠隔治療（レイキなど）というものをお聞きになった方もいらっしゃるかもしれませんが、それが誰でもできるようになります。つまり、遠隔治療はまずは治療者自身がタオポイントになっていることが必要なのです。治療者がタオポイントになることで自分を共振させて気を遠隔地（患者）へ向けて発信させることができるようになります。何だかわかりませんね(笑)、気は時空を飛ぶのです。治療者が自身をタオポイントへ固定するので、遠隔治療は患者だけでなく、治療者の健康も促進させる治療なのです。

4-2 それを自分の流儀にすること

この TAO の実践はどういうときにやるかというのは、いつでもいいわけです。セッションの前のウォーミングアップ、セッション中に余裕がなくなったとき、セッション後の脳みそのストレッチや休息、自分の体調が悪いとき、自分の身体に痛みが走るときなど、いつでも使用可能です。セッション中は片手で気のボールを軽くイメージするだけで利用できるようになるでしょう。

この TAO の実践で大切なことは、自由にやることです。マニュアル方法論に囚われてしまうと行き詰まってしまうでしょう。掴もうとすると逃げて行ってしまう、逃げ水、蜃気楼のようなものです。TAO は幻ではなく、実際に存在するのですが、欲すると遠ざかるというやっかいなものです。人間の感情と似ています―コントロールしようとすると反発する。

ですから、できるだけ、コツを早くつかんだら、自分の流儀で太極の真髄へ接近するようにしてください。羅針盤は、前述した書籍 3 冊です。それを頼りに実践を重ねていくことでしょう。ある手相見が言っていました。「悪い手相なら良い手相を描けばいい。悪い手相は二重線を引いて封鎖すればいい。」そういう自由さです。ぜひ自分ご自身の豊かな生命力に出会って、それを治療に活かしていってください。

いまテレビで映画「こんな夜更けにバナナかよ」の話をしています。筋ジストロフィーで亡くなった方の話で、主演が大泉洋です。自由というと、大泉洋なんてドンピシャなイメージかもしれません。大泉洋になった気分で TAO のボールと遊んでください。

老子は次の言葉で、最後の 81 編目の物語を締めくくっています。

> タオは強制しなければ、豊かに育つ。マスターは、支配することなく、導く。（老子　81 編より）

4-3　最後に

余裕と積極的アプローチ、タオイズムと気功、伸びやかに Unfolding していくことなどのお話しをしてきましたが、治療者は果たしてどこへ行きつくのか？その答えは、ここで示してはいません。ここではそのプロセスだけを示しました。それが TAO ということでしょう。結果については不問。肩透かしをくった感じもするかもしれませんが、**プロセスの重要性**を汲み取っていただければと思います。あえて言えば、涅槃。静かで迷いのない澄んだ境地、ここが治療者の到着点です。でも、もっと他にもあるでしょう。

葛藤の解消モデルとしての、弁証法の正反合の「合」については、当人（治療者＆患者）には隠されています。秘すれば花なり（世阿弥）、というやつです(笑)。だから「合」についてあれこれ考えるのは野暮である、としておいてください。それは野暮だと認識できるようになることが目指すところだと言えるかもしれません。合が目的ではなく、正と反の繰り返しで**合へ至る（遷移する）プロセスの体験**が治療的なのです。ある相から別の相へ状態が変化する＝遷移は不連続に起こります。え？なんで私はいまこの場所にいるのかと気がつきます。ハッとしますが、そこへ至った道順は振り返るとすでに霧の中にあります。すでに別の相に立っているからです。そのように「合」にたどり着きます。目を凝らしても何が起きたのか分からない。それが治癒というものでしょうか。治療に通った道も気がつけばよく分からなくなっている。ぼんやりした彼方で明滅する微かな記憶でしかない。あれは夢だったのか、現実だったのかよく分からない。まさに荘子の胡蝶の夢の感覚ですね。そして患者は治療者のことを忘れていく。

MINDFULNESS 2019 は、当然ですが、患者にも適応できます。治療が終結したら、もっと幸せになるために教えてあげるのもいいでしょう。これが瞑想の真髄です。

この文章が堅苦しくなるのをさけるために、ご機嫌な音楽を聴きながら書きました。50 年も前の音楽です。Special thanks to – DEODATO, Also Sprach Zarathustra. ツァラトゥストラはかく語り、このニーチェの超人哲学も老子に通じるテイストがありますね。ツァラトゥストラとはゾロアスターのことです。光と闇の、ゾロアスター教については、牧野先生にお願いしましょう。

4-4　番外編：大坂なおみの１０分間と帝京大学ラグビー部と青山学院陸上部駅伝

牧野先生からのご提案により、この話は研究会の中でやりましょう。

オーストラリア戦を制した女子テニスの大阪なおみの 10 分の休憩。それが形勢を逆転したキーポイントであるとおっしゃいます。帝京大学のラグビー部も形勢を逆転して優勝しました。青山学院の箱根駅伝は優勝を逃しました。その背景にはマインドフルなメンタルが影響していたのでしょう。