

教育に活かすマインドフルネス

山川 修

福井県立大学

マインドフルネスとは？

現在、医学、心理学、ビジネス分野で、マインドフルネスを利用した治療や能力開発に興味が向けられている(図-1 参照)が、マインドフルネスとは「意図的に、今この瞬間に、価値判断をすることなく注意を向けること」と定義されている。マインドフルネスは、元々仏教の瞑想を取り入れた心理的な治療法として医療分野に取り入れられた方法論で、最近の脳科学によると、マインドフルネスのトレーニングを行うことにより(1) 注意力の向上、(2) 感情制御の改善、(3) 自己意識の変容、が起こることが確認されている¹⁾。注意力が向上し、感情の制御ができている状態は学習に最適な状態と考えることができるので、今後、マインドフルネスが教育分野で取り入れられることも多くなるのではないかと考えている。本稿では、マインドフルネスの最近の動向、マインドレスとマインドフルの違い、具体的な実習方法の解説を行い、最後に筆者が行っている教育分野におけるマインドフルネスを取り入れた試みについて報告し、教育分野におけるマインドフルネスの今後について考える。

マインドフルネスの動向

□ 医療分野

Jon Kabat-Zinn が 1979 年にマサチューセッツ大学医学部にストレス対処を目的としたセンターを開設し、仏教の瞑想をベースにしたマインドフルネス・トレーニング (MBSR: Mindfulness-Based Stress

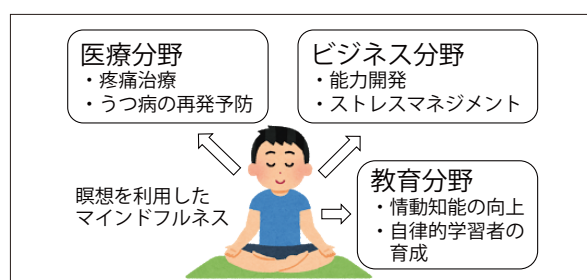


図-1 マインドフルネスの応用分野

Reduction)²⁾を開発し、^{とうつう}疼痛患者に処方し治療効果をあげた。このことが最近のマインドフルネスの隆盛に結びついている。これにより、マインドフルネスは心身医療の分野で注目されるようになった。その後、うつ病の研究者である John D. Teasedale らが MBSR を参考に、うつ病の再発予防の目的でマインドフルネスを取り入れたプログラム (MBCT: Mindfulness-Based Cognitive Therapy) を 1991 年に開発した。MBCT は第 3 世代の認知行動療法と呼ばれ、日本でも現在広まりつつある。

□ ビジネス分野

ビジネス分野では、Google 社の Chade-Meng Tan が、マインドフルネス・トレーニングを取り入れた情動知能向上プログラム (SIY: Search Inside Yourself)³⁾ を 2007 年に開発した。SIY は Google 内で人気を博し、今ではビジネスマン向けの能力向上やストレスマネジメントのトレーニングプログラムとして、Google 社とは別の会社により実施されている。SIY は日本でも 2014 年から日本語で実施されている。この SIY を契機としてビジネス分野ではマインドフルネス・トレーニングが流行し、マインドフルネスというラベルをつければスピリチュアルで高尚な付加価値が付いている

雰囲気を出すことができるようになったが、このような風潮はマク・マインドフルネスと呼ばれ、批判を向ける人々も存在する。

□ 教育分野

教育分野におけるマインドフルネスの導入は、日本ではほとんど進んでいないが、欧米では、初等、中等教育で組織的な導入が始まろうとしている。英国では、Mindfulness in School Project (MiSP) というプロジェクトが2007年から進んでいる。MiSPでは、7～11歳向けにマインドフルネスを教える「Paws b」と、11～18歳向けにマインドフルネスを教える「.b (ドットビー)」というプログラムを開発し、そのプログラムを教える教員向けのプログラム「Teach Paws b」と「Teach .b」を開発、実施している。しかし、「Teach Paws b」や「Teach .b」を受講するためには比較的厳しい条件があり、前述のMBSR、MBCTまたはMiSPで実施している8週間のマインドフルネス・トレーニングプログラム(.b Foundation)を終了した後、6カ月間、週に5日以上、1日に20分以上のトレーニングを継続していることが必要とされる。

米国でも英国と同様の取り組みがあるが、日本では現在のところ、このような組織的な取り組みはされておらず、研究ベースでマインドフルネス・トレーニングが一部の教育機関で実施されているだけである。

マインドレスとマインドフルな状態の違い

マインドフルネスの定義は最初に紹介したが、ここではより深く理解するため、マインドフルネスを取り入れた心理療法であるACT (Acceptance and Commitment Therapy) で紹介されているマインドレスとマインドフルの状態の違いを説明する(表-1)。

マインドレスな状態	マインドフルな状態
体験の回避	アクセプタンス
認知的フュージョン	脱フュージョン
過去と未来の優位	プロセスとしての自己
概念としての自己	文脈としての自己

表-1 マインドレスとマインドフルな状態の違い

□ 体験の回避 vs アクセプタンス

「体験の回避」とは、嫌なことを感じないで過ごす、忘れてしまおうという行動を指す。しかし、感じないで過ごす、忘れてしまおうと思えば思うほど、逆にそのことが自分の中で大きくなる可能性が高くなる。対する「アクセプタンス」とは、体験の回避を代替する行動で、体験がたとえ嫌なものであっても、能動的、意識的に受け止める行動を指す。

□ 認知的フュージョン vs 脱フュージョン

「認知的フュージョン」とは、自分の考えていることが現実だと思い、思考と現実を混同する行動を指す。このとき、私たちは、現実そのものではなく、思考と相互作用し、自分の中にある思考が現実であると錯覚することになる。対する「脱フュージョン」とは、自分の思考や感情に対して距離をおいて観察する行動を指す。距離をおくことにより、思考や感情を客観視することが可能になり、現実との混同が縮小することが期待できる。

□ 過去と未来の優位 vs プロセスとしての自己

私たちが悩むのは、過去のことを悔やんだり、未来のことを不安に思ったりするときであることが多い。「過去と未来の優位」とは、頭の中を占めるのが、過去や未来のことばかりになり、「今、この瞬間」との接触が希薄になっていることを指す。その場合、行動は過去に獲得したパターンが繰り返されることになり、新しい行動を起こす可能性が狭められてしまう。対する「プロセスとしての自己」とは、「今、この瞬間」と接触し、そこから起こってくる、思考、感情等を、判断を交えず感じる行動を指す。この行動は「今、この瞬間」に立ち現れる自分を素直に感じることにつながる。

□ 概念としての自己 vs 文脈としての自己

「概念としての自己」とは、自分がこういう人間であるとした自己記述を指す。自分にラベルを貼っているわけだが、このラベルはしばしば「今、この瞬間」に自分が何を感じているかを覆い隠す役割を果たす。対する「文脈としての自己」とは、さまざまな体験が起こるバックグラウンドとしての自己を指す。言い換えると、体験に注意を向ける「意識」または「観察者」としての自己といえる。



マインドフルネスの具体的な実習方法

現在実施されているマインドフルネスのプログラムとして、MBSR, MBCT, SIY, .b 等を紹介した。これらのプログラムでは、週に1回対面でいくつかの実習を行い、それを宿題として1週間継続して実施してくるという形でプログラムが進行し、トータルで8~10週間のプログラムとなっている。ここでは、マインドフルネスの実習に対する理解を深めるために、MBSR プログラムで使われている実習方法をいくつか紹介する。

□ レーズン・エクササイズ(食べる瞑想)

MBSR や MBCT では導入部分で実施することが多い瞑想である。レーズンを観察し、においをかぎ、味わい、噛みしめ、最後には飲み込むという動作を、自分の体、思考、感情の変化を観察しながら五感を最大限に使い時間をかけてゆっくりと行う。

□ 呼吸瞑想

マインドフルネスを体験するための代表的な瞑想である。呼吸に意識を集中し、雑念が湧いてきて注意が逸れたら、また呼吸に集中するということを繰り返し、集中する練習を行う。通常座位で行う。

□ ボディ・スキャン

体のさまざまな場所に順番に意識を向け、体のその部分の感覚を観察していく。その様子が体をスキャンしているようなので、この名前がついている。座位でも背臥位でも可能。ボディ・スキャンをすると眠くなる人が多い。

□ ヨーガ瞑想

私たちは、体を静止させているときより動かしたときの方が体を感じやすい。ヨーガ瞑想では、ヨーガのポーズをとることにより体を動かしながら体に注意を向けていく。

□ 歩行瞑想

歩行瞑想は食べる瞑想とともに、マインドフルネスを生活に取り入れる入口になる。歩行はほとんどの人が毎日することであり、またほとんどの人は無意識に歩いている。歩行瞑想では、一步一步を意識しながら歩くことにより、歩行をマインドフルに体験する。

マインドフルネスを教育に活かす試み

現在、大学において自律的な学習者を育成する取り組みが盛んになってきている。ただ多くの取り組みは、認知的なアプローチをとっており、自律的な学習者を育てるアクティブ・ラーニングのプログラムをしっかりと設計すればするほど、学生が受け身になってしまうのではないかという危惧も表明されている⁴⁾。

筆者は学生を自律的な学習者に育てるためには、認知的な能力の育成のみならず、非認知的な能力の1つである情動知能の育成が効果的ではないかと考えている。情動知能は Daniel Goleman によると次の5つの要素から構成される⁵⁾。すなわち、(1)自己認識、(2)自己制御、(3)意欲、(4)共感、(5)社会的能力である。「意欲」はまさに自律的な学習者に必要不可欠なものだが、「共感」や「社会的能力」は、Edward L. Deci & Richard M. Ryan らによる学習動機づけの理論である自己決定理論により指摘されている自律的な動機づけのために必要な「肯定的な人間関係」を構築するための能力である。また、「自己認識」や「自己制御」は、学習項目に集中するために必要であることは想像にかたくない。このように、情動知能の要素と自律的な学習者が持つべき能力は重なっている部分が多い。

情動知能の育成を目指し、2015年度の後期に、筆者が担当するゼミ科目において、SIY ベースのマインドフルネス・トレーニング(実習)を取り入れた授業を実施した⁶⁾。この授業のタイトルは「幸せになろう」というものであり、実習を自分で試しながら、自分の変化を観察し、かつグループワークを行い、グループ内のほかのメンバの体験や感想ともすり合わせて、自分の幸せを考えようという授業である。そのため、最初(第1回測定)、中間(第2回測定)、最後(第3回測定)の3回、質問紙により、オックスフォードの幸福度指標(以下、幸福度)、マインドフルネス指標(JMAAS)、ポジティブ感情とネガティブ感情の比率、の3つの指標を測定した。授業参加者は28名で、通常4人1組になり7つのグループで活動した。

実施した実習は大きく分けて次の5つに分類される。
(1) 注意の向上：自律訓練法、ヨーガ瞑想、呼吸

瞑想

- (2) 日常生活に活かす：マインドフルなリスニング，歩行瞑想
- (3) 自己統制：自己査定のジャーナリング，トリガーへの対処
- (4) 自己動機づけ：理想の未来を見つける，回復力のための瞑想
- (5) 対人的技能：共感的なリスニング，やさしさを増す瞑想

これらの実習と情動知能 (EI) との関係を図-2 に示す。「日常生活に活かす」という実習は，注意の向上を特別な時間の実習と捉えるのではなく，日常生活の活動の中でマインドフルネスを実習するためのものである。

これらの実習を実施した結果としては，幸福度，JMAAS に関しては変化が認められず，ポジティブ感情とネガティブ感情の比率 (P/N 比) に関して，中間付近 ($1/2 < P/N < 2$) の学生の P/N 比が増加するという傾向が見られた。

Barbara L. Fredrickson の拡張形成理論によれば，P/N 比が高いことが，精神的，心理的，社会的，身体的リソースを増加させる効果があると考えられており，精神的リソースの増加は注意の集中に関係し，心理的リソースの増加は自分を受け入れることに関係し，社会的リソースの増加は信頼関係に満ちた人間関係の構築に関係し，身体的リソースの増加は身体の健康に関係する。それゆえ，マインドフルネスの実習により P/N 比が増加し，これらのリソースが増加した状態は，学習効果が高くなっている状態と考えることができる。

また，授業の最後に，「何か変化はありましたか？」という質問に回答をしてもらっているが，その中で，41% の学生が感情のコントロール，37% が自己意識の変容，33% が睡眠の改善に関して言及している。感情のコントロールと自己意識の変容に関しては，前述の脳科学の研究結果と対応している。睡眠の改善に関しては，授業中にその効果に対して触れてはいないが，特定の実習の途中で寝てしまう例もあり，「今，ここに意識を向ける」ということが，過去の後悔や将来の不安から自分を解放し，睡眠の質を上げるということにつながっているのかもしれない。

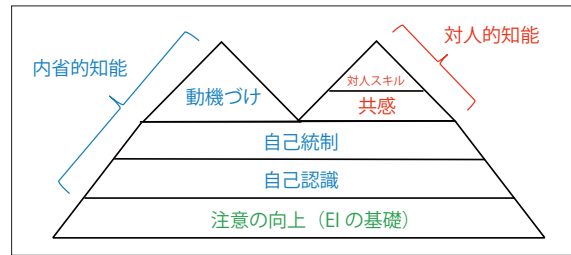


図-2 実習と情動知能 (EI) の関係

教育分野におけるマインドフルネスの今後

心身医療とビジネス分野で世界的な潮流となっているマインドフルネスについて解説し，教育分野の取り組みについて報告した。世界の情勢を見ていると，今後，マインドフルネスが教育分野に取り入れられていくことは確実と思われる。また，今後，注意力や感情の制御の向上が学習効果につながるという直感的なストーリーを超えて，そのメカニズムも含めた科学研究が蓄積されていくことが期待される。このことは，認知的能力の向上が主流だった学習の実践や研究の世界に新たな視点を持ち込み，情動知能のような非認知的能力と人間の学習との関係の研究が盛んになっていくのではないかと予想している。また，情報教育の分野においても，ほかの教育分野と同様にマインドフルネスを取り入れることで，より学習効果が高まることが期待できる。

参考文献

- 1) Tang, Yi-Yuan, et al. : The Neuroscience of Mindfulness Meditation, *Nature Reviews Neuroscience* 16, pp.213-225 (2015).
- 2) Kabat-Zinn, J. : *Full Catastrophe Living : Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and illness*, The Bantam Dell Publishing (1990), (春木 豊 訳：マインドフルネスストレス低減法，北大路書房 (2007)).
- 3) Tan, Chade-Meng : *Search Inside Yourself : The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace)*, HarperCollins Publishers, New York (2012), (柴田裕之 訳：サーチ・インサイド・ユアセルフ，英治出版 (2016)).
- 4) 松下佳代 編著：ディーブ・アクティブラーニング，勁草書房 (2015).
- 5) Goleman, D. : *Emotional Intelligence*, New York, Bantam (1995), (土屋京子 訳：こころの知能指数，講談社 (1998)).
- 6) 山川 修，伊藤雅之，黒田祐二：高等教育における効果的なマインドフルネス・トレーニングの研究，第41回教育システム情報学会全国大会予稿集，pp.1-2 (2016).

(2016年10月3日受付)

山川 修 (正会員) yamakawa@fpu.ac.jp

福井県立大学学術教養センター教授。情動知能と学習効果の関係に興味を持ち，マインドフルネスを取り入れた授業を実践し，その学習効果への影響を研究している。

