

一般社団法人監査懇話会
第806回 講演会

2024.2.7 14:00-16:00
於 日比谷図書文化館

マインドフルネスによる心身の健康

早稲田大学文学学術院
教授 越川 房子

内容

- はじめに
- 1. マインドフルネスとは
- 2. なぜマインドフルネスなのか 効果研究
- 3. 効果機序
- 4. まとめと実践のポイント
- 5. マインドフルネス瞑想の実際を体験する

はじめに

マインドフルネスで育成される心の態度

- 感情調整能力が高まる
- 衝動的な反応が減る・・・留まる力・新しい回路
- ストレス耐性が高まる
- 自分への信頼性が高まる
- 他者への共感性が高まる
- 思考と事実を混同しない
- 外と内の情報にアクセスしてから行動を選ぶ
- 身体からの情報を上手に使う
- 自分の人生に役立つスキーマを創生する

はじめに

レコードの比喻



自動(受動)で針が下りる
ストレスや刺激に翻弄される人生



手動(主導)で針を下ろす
自分が主導権を握る人生

はじめに

自動操縦的な反応のコントロール

- 自動操縦的な反応は、それを繰り返すことでさらに水路（脳の回路）が深く刻まれ、衝動性や自分のパターンを増強する。
- マインドフルネスで、反射的、自動的な行動に気づき、それを続けるか止めるかを選ぶ力と、止めて呼吸に戻る力を養う。
- 繰り返すことで役立つ水路を深くしていく（新しい脳の回路を創りだす）ことが重要。繰り返さなければ新しい水路は深さを増せず、水は低い方（これまでと同じく自動操縦的な反応）に流れる。

1. マインドフルネスとは

早稲田大学文学学術院
教授 越川房子

© 2023 Fusako Koshikawa

1. マインドフルネスとは



瞑想というと
怪しいイメージ
効果は気のせい 等

現在

- 世界的に関心をもたれている
- 科学的に実証されたアプローチである

1. マインドフルネスとは

定義

- 「**意図的に**、現在の瞬間に、そして瞬間瞬間に展開する体験に**判断**をせずに**注意**を向けることで現われる気づき」(Kabat-Zinn, 2003)
(赤色, 下線は筆者)
- 好き嫌いの判断をせずに注意を向けることに役立つ心の態度

『好奇心と思いやりを用いること』

『拒否せずに観察すること』

このゲームで気づいたことをシェア

- ンとソを区別すること注意を向けると
わずかな違いに好奇心をもって注意を向ける
気分が変わる！
- ☆ 誰もが心配や悩みをもち、それがふと心に浮かん
ぶことがある。問題なのは、**心配や悩みから注意が
離れず、すべきことができないこと**

だから、注意をコントロールできると役に立つ

気そらしとの違い

- マインドフルネスは気逸らしのように自分の楽しみによって気分を変えることを目指すものではない
- 不快さや嫌悪感をなくすことを目的とはしていない
- 不快さや嫌悪感をもったままでも、何が起きているかという情報にアクセスして自覚的に次の反応を選ぶ力を育成するもの

1. マインドフルネスとは

注意の特徴

これから動画をみます

<https://www.youtube.com/watch?v=ux1cL7tHjII>

- 白いシャツを着た人と黒いシャツを着た人がボールをパスしています
- **白いシャツを着た人**のパスの回数を数えてください

何に注意を向けたかで次の行動が変わる！

プレゼンしている時に...

退屈そうにあくびをしている人が目に入ったら
不服そうに首をかしげている人が目に入ったら

あなたは何を考え、どのような反応をするでしょうか。
その考えや反応を変えたいと思うでしょうか。

そのような人が目に入っても、自分の発表に集中し続けたいと思うなら、マインドフルネスの実践は役に立ちます。

自分を知り、自分で次の考えと対応を選びとる力がつきます。(レコード)



1. マインドフルネスとは

拒否のない観察

拒否するのではなくて、ただ観察してみる

嫌なことは嫌でかまわない 好きになる必要はない

ただ既にそこにあるので、そこにあることを許すだけ

マインドフルネス瞑想は無になることを目指していない

今、ここに、目覚めて存在することを目指している

そのために、好奇心と思いやりを伴って、気づき続ける

1. マインドフルネスとは

観察するときは心の態度が大切

好奇心

思いやり

2. なぜマインドフルネスなのか

2. なぜマインドフルネスなのか

効果のメタ分析

Khoury et al. (2013) のメタ分析結果

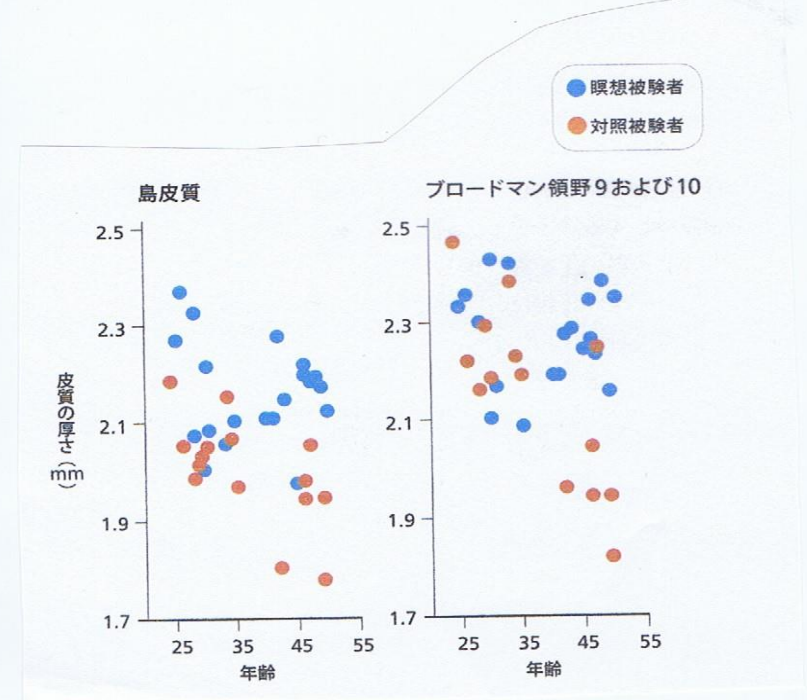
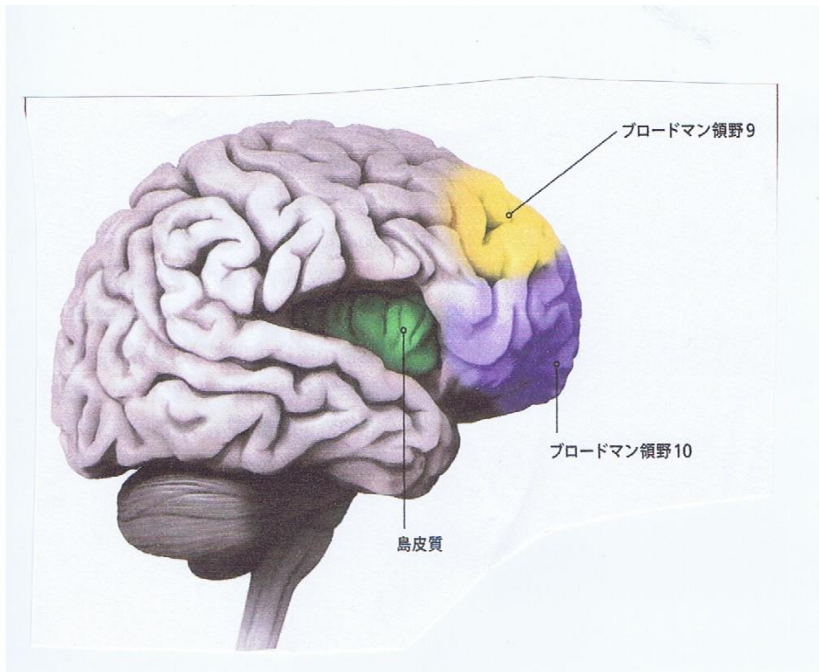
分析対象: 209の研究 12,145名のデータ

マインドフルネスに基づく療法(MBT)の効果量は、介入前後の比較で中程度(Hedge's $g=.55$)、ウェイトリストコントロールで(Hedge's $g=.53$)、CBTや行動療法($n=9$, Hedge's $g=-.07$)あるいは薬物療法($n=3$, Hedge's $g=.13$)とは差がなかった。**MBTはさまざまな心理的問題に効果のある介入で、特に不安, よくうつ, ストレスの減少に効果がある。**

Khoury et al., (2013) Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33, 763-71. doi: 10.1016/j.cpr.2013.05.005.

2. なぜマインドフルネスなのか

Brain Scienceのデータ



瞑想熟達者では島と(背内側)前頭前野(ブロードマン領野9と10)の灰白質の厚みが対照群よりも増していた。島は情動、共感、自己意識などの高次機能に関連、ブロードマン領野9と10のある(背内側)前頭前野は他人の気持ちを思いやる機能に関わる部位

Lazar, et al., (2005) Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16,1893–1897.

最近も・・・Engen et al., (2018) Structural changes in socio-affective networks: Multi-modal MRI findings in long-term meditation practitioners, *Neuropsychologia*. 116(Pt A):26-33.

2. なぜマインドフルネスなのか

Brain Scienceのデータ

Hölzel, et al., (2010)の研究

8週間のMBSRプログラムの参加前後で脳画像を比較検討したところ、学習、記憶、感情調整、自己言及、視点取得に関わる領域で、灰白質密度が増大していた。これらの領域の機能が改善したことを示唆している。

マインドフルネスは脳の構造と機能を改善する

Hölzel et al., (2011) Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1): 36–43.
Published online 2010 Nov 10. doi: 10.1016/j.psychresns.2010.08.006

2. なぜマインドフルネスなのか

まとめ

- 注意と衝動性／心の不調は関連している
- マインドフルネスは注意のコントロール技法である
- 心理査定やニューロサイエンス（脳科学や神経科学）のデータは、マインドフルネスの効果－衝動性（思わぬ失敗と関連）を下げ、共感性（人間関係は人生にとっても重要）を上げる－を実証している

3. 効果機序

3. 効果機序

参考：マインドフルネスの効果機序にご興味があれば・・・

認知的下位システムの相互作用モデル

Interacting Cognitive Subsystems model:

ICSモデル (Teasdale, 1999他)

より詳しくは・・・

越川房子 (2010) 日常生活におけるマインドフルネス瞑想の適用 *精神科*
17(2), 167-172.

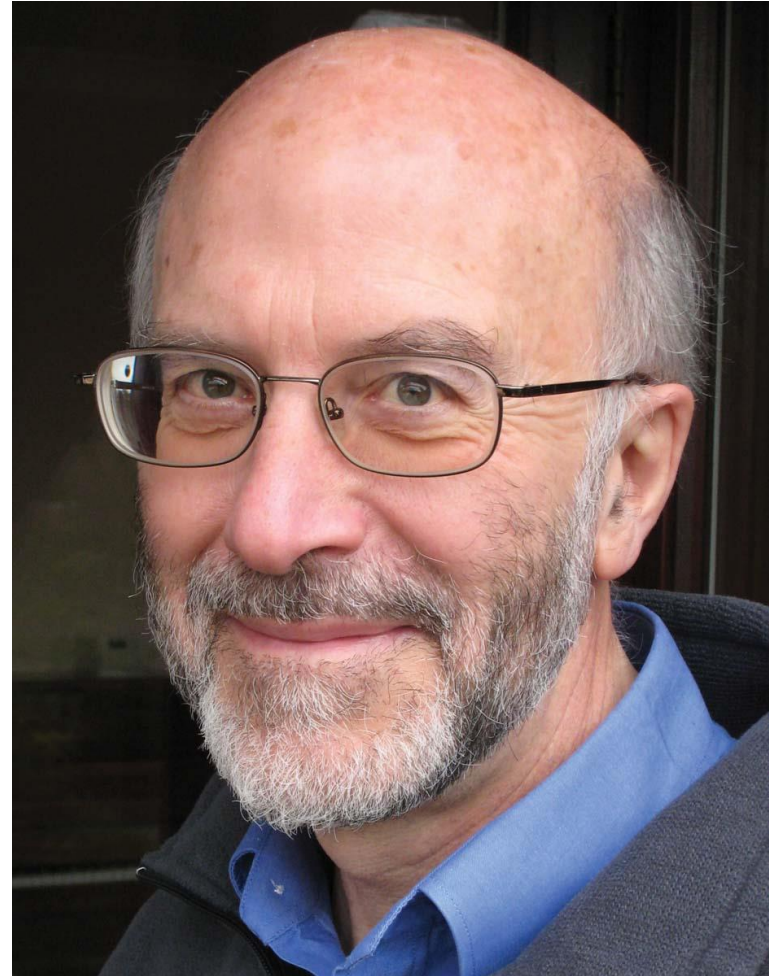
越川房子 (2016) マインドフルネスの効果機序 貝谷・熊野・越川
「マインドフルネス 基礎と実践」 日本評論社

牟田季純・越川房子 (2018) 身体状態の「意味づけ」としての情動－相互作用
認知サブシステムとマインドフルネスー, 認知科学, 25, 74-85.

3. 効果機序

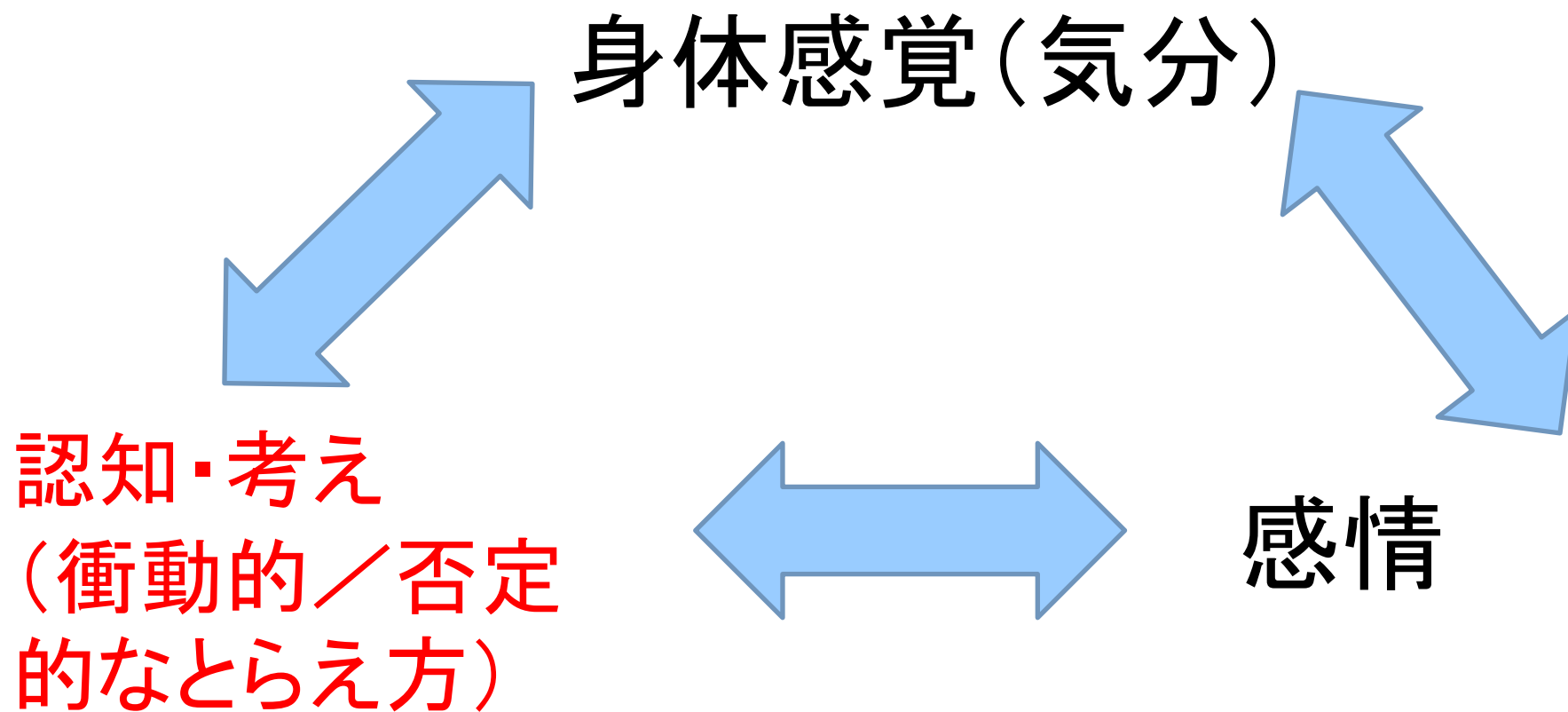
ICS:
Interactive Cognitive
Subsystems
モデル

ICSモデルの提唱者
John D. Teasdale



3. 効果機序

ICS (Interactive Cognitive Subsystems) モデル



考えを変える(CBT)／考えを事実ではないと捉え、対応を選ぶ(マインドフルネス)

3. 効果機序

ムードー致効果 (Bower, 1981)

- ・ 気分／感情と関連するものを連想する
- ・ 気分／感情と関連するものに注意が向く
- ・ 気分／感情と関連する解釈をする

心身一如 感情と身体は密接に関係

3. 効果機序

気分と認知の相互増強関係に関する仮説

- うつになると・・・感情と関連する自動思考、認知が生じ、それが当該感情をさらに強め、さらに関連する思考・認知を生成し、さらに感情が悪化する

認知と感情と身体感覚(気分)のループが悪循環し始めると
問題行動や不適応行動や症状につながる

4. まとめと実践のポイント

- 現在までの脳科学，神経科学のデータはマインドフルネス瞑想による脳の構造と機能の変化を実証
- 特に，感情調整、衝動性の減少，ストレス緩和に関する脳の変化が報告されており，これらはストレス社会を生き抜くうえで重要
- マインドフルネスは異なる視点に対してオープンになる力を養い，独創性や学んできたさまざまな知識を活かすための舞台を整える

実践のポイント

- 無になることを目指しているのではない
- リラックスすること多いがそれを目指しているのではない
- 目覚めていることを目指している

自分が今何をしているのか

感じているのか(感覚と感情)

考えているのか

- ・心が離れたことに気づいたら、呼吸や身体感覚に優しく注意を連れ戻す
- ・「気づいて、今ここに戻る」という回路を育てていることを忘れない

実践のコツ

- 凜とした姿勢 姿勢と気分は密接に関係
- 思いやりと好奇心 注意のコントロールに有効
- そして・・・意図すること まずは意図することから
- 自他に対して、思いやりの心で気づくことが変化を促進する
- 既にここにあることにOKを出して、それを変えることにではなく、次を選び実行することに意識を向ける

実践のヒント 滝の比喻を使う

- 考え、感情、衝動は巨大な滝のように私たちに打ち付けられることがあります。そのような時は、できるだけ滝の後ろ側に立って、流れ落ちる滝を眺めることができるかどうか試してみてください。
- 感情、考え、衝動に巻き込まれそうになったら、呼吸に注意を向けて、滝の後ろに立ってみる。受け流すという引き出しを創っていく。

ニーバーの祈り

THE SERENITY PRAYER

○ God, give us
serenity to accept what cannot be
changed,
courage to change what should be
changed,
and wisdom to distinguish the one
from the other.

Reinhold Niebuhr

神よ、
変えることのできるものについて、
それを変えるだけの勇気をわれらに与えたまえ。
変えることのできないものについては、
それを受けいれるだけの冷静さを与えたまえ。
そして、
変えることのできるものと、変えることのできない
ものとを、
識別する知恵を与えたまえ。

ラインホルド・ニーバー(大木英夫 訳)

講師のマインドフルネス関連論文・書籍

- **Koshikawa,F.** (2000) A Technique of Self-Awareness in the East. In W. Weidong, Y. Sasaki, & Y. Haruki (Eds.), *Bodywork and Psychotherapy in the East*. Pp.195–203. Delft: Eburon.
- **Koshikawa,F.**, Ishii,Y.,Sakata,T.,Akutagawa,N.,& Williams,J.M.G. Effectiveness of Jikan-ho, a method of self observation, in reducing stress and increasing accessibility of positive memories. In Blows,M., Srinivasan,S., Blows,J., Bankart,P., DelMonte,M. & Haruki,Y. (2004) *The Relevance of the Wisdom Traditions in Contemporary Society: the challenge to psychology*. .223–233.
- Kwee, K. J. Gergen, & **F. Koshikawa** (Eds.), *Horizons in Buddhist psychology: Practice, research &*. Chagrin Falls, OH: Taos Institute
- **Koshikawa,F.**, & **Ishii,Y.** (2006). Zen Buddhism And Psychology: Some Experimental Findings. In M. G. T. Kwee, K. J. Gergen, & **F. Koshikawa** (Eds.), *Horizons in Buddhist psychology: Practice, research & theory* Pp.175–184. Chagrin Falls, OH: Taos Institute.
- Koshikawa,F., Kuboki,A., & Ishii,Y. (2006) Shikanho: A zen Based Cognitive-Behavioral Approach. . In M. G. T. Kwee, K. J. Gergen, & **F. Koshikawa** (Eds.), *Horizons in Buddhist psychology: Practice, research & theory* Pp.185–195. Chagrin Falls, OH: Taos Institute.
- Sugamura,G., Haruki, Y., & **Koshikawa**, F. (2007) Building more solid bridges between Buddhism and Western psychology, *American Psychologist*, 62(9) , 1080–1081.
- **越川房子** (2007) マインドフルネス認知療法(監訳) 北大路書房
- **越川房子** (2010) 日常生活におけるマインドフルネス瞑想の適用, 精神科, 17(2), 167–172
- **越川房子** (2010) マインドフルネス認知療法: 注目を集めている理由とその効果機序, ブリーフサイコセラピー研究, 19(1), 28–37
- **越川房子** (2011) マインドフルネス認知療法, 平木典子・岩壁茂・福島哲夫編 新世紀うつ病治療・支援論—うつに対する統合的アプローチ— 新世紀うつ病治療・支援論—うつに対する統合的アプローチ, 金剛出版, 東京, 123–140

- 越川房子 (2012) 森田療法と”第3世代”の認知行動療法—マインドフルネス認知療法の立場から—, 日本森田療法学会誌, 23(1), 33-37
- 越川房子 (2012) マインドフルネス認知療法, 井上ウィマラ・葛西賢太・加藤博己編, 仏教心理学キーワード辞典, 春秋社, 東京, 251-253
- 越川房子・黒澤麻美 (2012) うつのためのマインドフルネス実践, 星和書店, 東京, 362頁 (M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal., & J. Kabat-Zinn, 2007, The Mindful Way through Depression, The Guilford Press, New York.)
- 越川房子 (2013) マインドフルネス認知療法, 精神療法, 39(1), 18-21
- 越川房子 (2014) 日本の心理臨床におけるマインドフルネス—これまでとこれから—. 人間福祉学研究, 7: 47-62.
- 越川房子 (2014) うつの再発予防のために(特集 うつの心理療法—その真実), 心の科学, 177, 54-58.
- 越川房子 (2015) クライアント中心療法とマインドフルネス. 村瀬孝雄・村瀬嘉代子(編著)[全訂]ロジャーズ クライアント中心療法の現在, 日本評論社, 203-211.
- 越川房子 (2016) 新世代の認知行動療法マインドフルネスの基礎, 山本達郎, 田代雅文(編), 慢性痛の心理療法ABC, 文光堂.
- 越川房子 (2016) マインドフルネスによる自己受容, 臨床精神医学, 45:931-936 .
- Ishikawa H, Mieda T, Oshio A, Koshikawa F. (2017) The Relationship Between Decentering and Adaptiveness of Response Styles in Reducing Depression. *Mindfulness* , DOI 10.1007/s12671-017-0797-8, NY: Springer
- 越川房子 (2018) 日本におけるマインドフルネスの展開, 黒川・フオーク(編著) 高齢者のマインドフルネス認知療法, Pp.1-8. 誠信書房.
- 石川遥至・越川房子 (2018) 教育と医療におけるマインドフルネス——児童生徒を対象とするプログラムの実践と可能性, 教育と医学慶応義塾大学出版会『教育と医学』 2018年9月 Pp.56-65.
- 牟田季純・越川房子 (2019) マインドフルネスの抑うつ低減効果, 精神科, 34 (2), Pp.99-106.

- Miyashiro S, Yamada Y, Nagaoka M, Shima R, Muta T, Ishikawa H, Abe T, Hori M, Oka K, Koshikawa F, Ito E. (2021) Pain relief associated with decreased oxyhemoglobin level in left dorsolateral prefrontal cortex. *PLoS One*. 16, e0256626.
- Miyashiro, S., Yamada, Y., Muta, T., Ishikawa, H., Abe, T., Hori, M., Oka, K., Koshikawa, F. & Ito, E. (2021) Activation of the orbitofrontal cortex by both meditation and exercise: a near-infrared spectroscopy study. *PLoS One*, 16(2), e0247685.
- Ishikawa, H. & Koshikawa, F. (2021) Self-reported attention control skills moderate the effect of self-focused attention on depression. Sage Open. <https://doi.org/10.1177/21582440211027965>.
- 越川房子 (2021) 状況と行動の理解に基づく心理療法 (IV. マインドフルネス), 大山泰宏 (編) 心理学的支援法, p.70-82, 遠見書房.
- Ito E, Oka K, Koshikawa F. (2022) Dorsolateral prefrontal cortex sensing analgesia. *Biophysics and Physicobiology*.19, e190014. (日本生物物理学会 第10回EDITORS' CHOICE AWARD (ECA)の受賞論文)
- 越川房子 (2022) マインドフルネスの今 — そしてこれから, 心理学評論, 64(4),
- 越川房子 (2022) マインドフルネス, 臨床心理学中事典, 遠見書房.
- 今城希望・阿部哲理・小守林真実・石川遥至・牟田季純・越川房子 (2022) 2 種類の瞑想の実施順序が瞑想初心者に与える影響 — 主観評定と脳波を指標として —, *WASEDA RILAS JOURNAL*. 10, 1-8.
- 越川房子 (2023) マインドフルネス, 金沢吉展・沢宮容子 (編) 現代の臨床心理学5 臨床心理学と心の健康, Pp. .東京大学出版会

5. マインドフルネス瞑想の実際 —3ステップ呼吸法—

付録. マインドフルネスを体験する

姿勢

- 足をしっかり床につける
- お尻の二つの座骨の先端に、左右同じ重みがかかるように座る
- 肩を開く(すぼめない)
- 背骨は自然なS字カーブを維持しながら伸ばす
- 頭は天井から糸で引っ張られているように置く



3ステップ呼吸法

Step 1: Awareness 今, ここにある, 考え, 気持ち, 身体の状態に注意を向ける

Step 2: Gathering お臍下3~4cmあたりに注意を向け、息を吸った時の感覚、吐いた時の感覚を意識する。注意が他に逸れたら、優しくお臍下の感覚に戻す。

STEP 3: Expandhing 注意を体全体に広げ、もっとも強い感覚のあるところに意識を向ける。イメージでそこから息を吸ったり吐いたりする。感覚に変化があれば、それを味わう。なければ、変化がないことに気づく。

何を狙うのか

1. 準備：姿勢を作る（コツの1） セロトニン代謝
2. いつもの自動操縦状態から抜け出る
思考から、今、ここに意識を連れ戻す
3. 注意を呼吸に集中する 選択的注意 集中
逸れたら、ただ戻る

注意がそれてたことに気づく力と、それた注意を
連れ戻す心の筋肉を鍛える 新しい回路づくり

注意を連れ戻すときには、
好奇心と思いやりを使う （コツの2）

ネガティブなことを考えていることに気づいたら・・・

- ・ 意図して注意を呼吸に向け変え、呼吸で起こる感覚の変化に注意、意識を向けてそれを味わう

4. 気づきを広げる 注意の分割 内外の情報へアクセス

身体を使って嫌悪や衝動を対象化する
身体を使って嫌悪や衝動を和らげる

3 と 4 の繰り返しによって、内と外の情報に自己批判的、他者批判的に気づくのではなく、**思いやりと好奇心をもって気づく** 心的態度を育成。心が何に向いているのかに気づく力と、選択した対象に注意を向けなおす力を育成。

マインドフルネス瞑想 ポイント

- 無になることを目指しているのではない
- リラックスすること多いがそれを目指しているのではない
- **目覚めていること**を目指している

自分が今何をしているのか

感じているのか(感覚と感情)

考えているのか

- ・心が離れたことに気づいたら、呼吸や身体感覚に優しく注意を引き戻す
- ・「気づいたら戻ってくる」回路(自分の現在の状況を自覚し、反射的ではない応答をするために必要な力)を育てていることを忘れない

マインドフルネス瞑想のコツ

- 凜とした姿勢 姿勢と気分は密接に関係
- 思いやりと好奇心 注意のコントロールに有効
- そして・・・**意図すること** まずは意図することから
- **自他に対して、思いやりの心で気づくことが変化を促進する**

お疲れさまでした

皆さまの人生にマインドフルネス
が役立つことを願っています