



日本マインドフルネス学会

JAPANESE ASSOCIATION OF MINDFULNESS

第6回大会 2号通信

～日本的なマインドフルネスとは？～

2019年（令和元年）8月24日（土）～25日（日）

関西大学（千里山キャンパス）

ご挨拶

平成が幕を閉じ、令和の幕開けとなった今年は、「日本的なマインドフルネス」を改めて問う象徴的な年であるように思います。今年の2月には、本学会の創設に尽力された、春木豊先生（早稲田大学名誉教授）が逝去されました。春木先生は、私の直接の恩師に当たり、公私共々、言葉では表せないほどお世話になってきましたので、個人的にも今年は大きな節目となる年となりました。

春木先生は、1950年代から坐禅を組まれると同時に、その心理学的・医学的研究にご関心を寄せておられました。ただ、当時の社会的・学術的な風潮のなかでは、そのような研究は困難であったため、行動主義の立場に身を置かれ、ネズミの回避的条件づけから始められ、その後は人間特有の二者間の学習の実験的研究を展開されました。最近のアメリカの心理学テキストでも、春木先生の行動コントロール論が日本独自の文化に即した学習理論として紹介されています。1970年代の終わり頃から、人間の行動の機能を追究する行動学として、後には身体心理学として、行動主義と坐禅やヨーガ、太極拳、各種呼吸法をはじめとした身体性の心理学を統合し、呼吸や姿勢などの身体の動き、またそこから生じる身体感覚の意味について、エビデンスを示すとともに、独自の理論を体系化されてきました。

1990年代からは、その文脈で、瞑想に関して、欧米やアジア諸国の第一線で活躍する研究者と国際会議を重ね、Transnational Network for the Study of Physical, Psychological, & Spiritual Well-beingを組織され、瞑想研究の国際ネットワークを作り、瞑想に関する多くの洋書を編集されてきました。1993年には、まだあまり知られていなかったJon Kabat-Zinnの著書を翻訳出版され、同年に日本にも招聘されています。このように、春木先生は、今日、各界で脚光を浴びているマインドフルネスや仏教瞑想の意義について、半世紀以上も前から、現在よりももっと幅広い「行法」（今日で言う

contemplative practice：観想的実践）という文脈で捉えられ、日本だけでなく、世界の瞑想研究を牽引されてきました。

その春木先生が大会長を務められたのが、第1回大会に先立って2013年に開催された日本マインドフルネス学会設立記念大会です。そのときのテーマが、奇しくも「**そして動き出す 日本のマインドフルネス**」でした。本学会にとっても、私にとっても、大きな節目となる今年に、大会長を務めさせていただくことになり、光栄に思っております。一弟子として、春木先生のご遺志を受け継ぎ、またそれを広げ、深める意味でも、改めて「**日本的なマインドフルネス**」を問うてみたいと思っております。

大会では、オープニングレクチャーとして、**神道宗教学**の第一人者、鎌田東二先生（上智大学グリーンケア研究所特任教授・京都大学名誉教授）の基調講演があります。鎌田先生は、近著の『身心変容の科学～瞑想の科学―マインドフルネスの脳科学から、共鳴する身体知まで、瞑想を科学する試み―』（サンガ）のほかにも、神道思想をベースにした日本文化について、数多くのご著作をおもちです。

2日目の午前には、「**息のしかた**」というワークショップを行います。呼吸生理学の大家の本間生夫先生（東京有明医療大学学長・昭和大学名誉教授）による呼吸法の解説のほか、その呼吸法の指導をされている炯起侖先生による実践、春木先生の弟子でもある高瀬弘樹先生（信州大学）による解説もあります。本間先生は、20年以上前に春木豊先生と共著で『息のしかた』（朝日新聞社）という名著をお書きです。

午後には、「**日本の身体文化にみるマインドフルネス**」というテーマのシンポジウムで、武道、芸道、修養など、日本文化における身体性の問題について掘り下げていきます。大会の最後には、池埜 聡先生（関西学院大学）に、今日の「アメリカ的なマインドフルネス」にまつわる諸問題をご紹介いただき、フロアの皆さまと日本から発信できるマインドフルネスの可能性や今後の学会の方向性についてオープンにディスカッションしたいと考えております。

大会の準備・運営に際して、ご迷惑をおかけすることが多々あると存じますが、何卒どうぞよろしくお願い申し上げます。

令和元年八月六日
第六回大会長 菅村玄二

重要なお知らせ

事前参加申込・振込：8/20(火) 21時まで

今年の大会は、初の関西開催ということもあり、遠方の方からの負担も考慮して、例年よりも参加費を低めに設定いたしております。

8/24（土）			8/25（日）		参加費	
研修1 A/B/C	大会講演 （研修2）	ポスター 発表	ワーク ショップ	シンポジウム ほか	会員	非会員
参加プラン1：5時間研修型		参加不可			一般：5,000円 学生：2,000円	一般：7,000円 学生：3,000円
参加プラン2：研修&大会セット型					一般：9,000円 学生：5,000円	一般：13,000円 学生：7,000円
参加不可	参加プラン3：大会型				一般：6,000円 学生：4,000円	一般：8,000円 学生：5,000円

本料金プランにてご参加いただくためには、**お申込は8月20日（火）21時まで**に、大会ホームページの参加申し込み欄（[こちら](#)）からお願いいたします。自動返信メールでは「3営業日以内」となっておりますが、**お振込も8月20日まで**にお済ませください。

また、事前申込の有無と参加プランにかかわらず、**参加費の当日のお支払いは**、運営上の観点から、**一律に割高**に設定する予定です。事前にお振り込みくださいますよう、お願いいたします。

託児サービス：8/16(金)まで

有料となりますが、会場からも徒歩圏内の**保育室を予約**しております。利用時間は、最長で8/24土の11:00-19:00と8/25日の09:30-17:30まででお願いしております。年齢に上限はありませんが、0歳児は保険対象外になるため、その点をご了承いただける方に限ります。

ご利用料金については、託児の利用者数によって下がるがありますが、利用者数にかかわらず、大会側で手数料の全額と保育料の一部を負担することとし、最高でも1時間につき600円を超えないようにしたいと考えております。

人数に限りがありますので、できるだけ早く、遅くとも**8/16金まで**にご連絡ください。定員（4名程度）に達した時点で締め切ります。その際、ご利用希望の日にちと時間帯、保護者の方とお子様のお名前、緊急時のご連絡先（携帯電話等）、年齢、アレルギー、保育経験の有無、そのほか保育所のスタッフに伝えておきたいことを併せて、大会事務局へメールをください。

クローク

会場は高台にあり、駅から直結ルートでは、**階段**が続きます。**スーツケース**や**キャリーバッグ**をお持ちの方は、あらかじめご宿泊先などに荷物を預けていただくことを強くお勧めいたします。

会場では、お荷物をお預かりすることもできますが、少数の大会スタッフでの運営となりますので、(a)セッション時は施錠し、お預かりした荷物の出し入れはしかねる点、(b)お荷物の受け渡しに時間がかかる場合がある点、(c)紛失・盗難について大会は一切責任を負わない点、についてご了承いただける方にご利用を限らせていただきます。

なお、**階段を使わずに会場に行くには、正門側のルート**をご利用いただけます。

飲食店

館内での飲食物の販売はございませんが、ホール内でのご飲食は可能です。**関大前駅から正門までにも、多くの飲食店**がございます。大会当日に、**近隣飲食店のマップ**を配布しますので、そちらをご利用ください。

自動販売機（清涼飲料）

- ・会場内の2階と3階に1台ずつございます。
- ・会場の外にも隣接して1台ございます。3階の玄関を出て右に曲がり、折り返すようにそのまま坂を下りていくと、当会場内のプールが右手に見えます。その横に喫煙所があり、そこに自動販売機があります。

服装・持ち物

研修会と大会では、呼吸や身体の動作を使ったワークを行う場合もございます。体を締め付けない、**身軽な服装**でお越しください。夏の大阪は大変蒸し暑く、会場は駅から近いとはいえ、高台にあります。**ペットボトル**や**水筒**をご持参されるなど、水分補給にもご留意ください。

大会当日の参加者の方の人数次第では、ホールに机を搬入せず、イスのみ設置する場合がございます。必要な方は、別途、下敷きやクリップボードをお持ちいただいたほうがよいかもしれません。もしホールにイスのみを設置する場合は、大会3日前までを目安に大会公式サイトトップページ等でお知らせいたします。

また、研修1Bにご参加の方は、家接先生ご指定の資料もお忘れなくご持参ください。

スケジュール

2019年8月24日(土) 研修会・大会・懇親会

11:00-12:00 開場・受付

12:00-15:00 研修1（選択制）

IA：入門：マインドフルネスの最初の一步

会場 定員

越川 房子（早稲田大学 文学学術院 教授）

ホール1-2

熊野 宏昭（早稲田大学 人間科学学術院 教授）

200名

IB：臨床：MBI-TACを使ってMBCTの指導力を向上させる

第1会議室

家接 哲次（名古屋経済大学 人間生活科学研究科 教授）

24名

IC：教育：マインドフルネス教育の実践を考える

第3会議室

村上 祐介（桃山学院教育大学 教育学部 講師）

38名

14:30-15:30 受付

オープニングレクチャー「日本文化とマインドフルネス」

15:30-15:40 理事長挨拶

越川 房子（早稲田大学 文学学術院 教授）

会場 定員

ホール1・2

15:40-16:10 大会長講演「日本的なマインドフルネスとは？」

300名

菅村 玄二（関西大学 文学部 教授）

16:10-17:10 基調講演「身心変容技法と日本のワザ学」

鎌田 東二（上智大学グリーンケア研究所特任教授・京都大学名誉教授）

17:10-17:30 実技ワークショップ「姿勢と呼吸の自然と腰肚文化」

小室 弘毅（関西大学 人間健康学部 准教授）

17:40-18:30 一般研究発表（ポスター発表）

展示ロビー

18:30-20:00 情報交換会 / 懇親会

ホール2

※オープニングレクチャーは大会の一部ですが、研修2も兼ねる扱いとし、研修受講者にとっては、研修1と合わせることで計5時間としてカウントされます。

2019年8月25日(日) 大会・総会

会場：ホール1・2

9:30-10:00 開場・受付

ワークショップ「息のしかた」

司会：高瀬 弘樹（信州大学 人文学部 准教授）

-
- | | |
|-------------|--|
| 10:00-10:40 | 特別講演 前半「呼吸と脳について」
本間 生夫（東京有明医療大学 学長・昭和大学 名誉教授） |
| 10:40-11:10 | 実技「呼吸筋ストレッチ体操」
炯起 侖 沙包（ドクター本間の呼吸筋ストレッチ体操認定指導士／マインドフルネス・クリエイター） |
| 11:10-11:40 | 特別講演 後半「日本文化と呼吸」
本間 生夫（東京有明医療大学 学長・昭和大学 名誉教授） |
| 11:40-12:00 | 解題 「協調系としての呼吸 ―呼吸と身体運動の関係―」
高瀬 弘樹（信州大学 人文学部 准教授） |
-

12:00-13:30 昼休み・理事会

2019年8月25日(日) 大会・総会

会場：ホール1・2

13:30-15:30

シンポジウム「日本の身体文化にみるマインドフルネス」

司会：菅村 玄二（関西大学 文学部 教授）

話題提供1 「日本流Mindfulness」

アレクサンダー・ベネット（関西大学 国際部 教授）

話題提供2 「マインドフルネスと修養」

小室 弘毅（関西大学 人間健康学部 准教授）

話題提供3 「マインドフルな姿勢教育に向けて」

村上 祐介（桃山学院教育大学 教育学部 講師）

指定討論1 「操体法の動作感覚の扱いの観点から」

石井 康智（早稲田大学 名誉教授）

指定討論2 「『トラウマ・インフォームド』の観点から」

池埜 聡（関西学院大学 人間福祉学部 教授）

解題：越川 房子（早稲田大学 文学学術院 教授）

15:40-16:40

オープンディスカッション

「日本的なマインドフルネスと今後の学会の方向性を考える」

導入：池埜 聡（関西学院大学 人間福祉学部 教授）

「日本的マインドフルネスの“デイ・ライト（仄光）”

～アメリカン・マインドフルネスの光と影を踏まえて～

16:45-17:00 総 会（会員のみ参加可）

研修会 講師紹介

研修1A：基礎「マインドフルネスの最初の一步」

前半担当



早稲田大学 文学学術院 教授

越川 房子（こしかわ ふさこ）

マインドフルネス諸技法は、仏教の修行法を源とする技法ですが、うつ病の再発予防を始め、さまざまな心の不調や日常のストレスの緩和に有効であることが科学的に実証されています。本講ではマインドフルネスの特徴や、マインドフルネスが心の不調を改善できる理由について、ゲームや実験を通して学びます。またMBCT（マインドフルネス認知療法）から3ステップ呼吸法を取り上げ、一緒に実践することを通して、マインドフルネスを習得するためのコツなどを紹介致します。

自己紹介

- 早稲田大学専任講師、助教授を経て、2012年より早稲田大学文学部・早稲田大学大学院文学研究科教授。
- 専門は臨床心理学、特にマインドフルネス認知療法。
- 大学院生の頃より、Transcendental Meditation（TM瞑想）、ヨガ、座禅、気功等、東洋的な瞑想や行法に親しみ、現在も継続して実践している。
- 主な著書・訳書・共編著：『心が軽くなるエクササイズ』（東京書籍）、『マインドフルネス認知療法』北大路書房、『うつのためのマインドフルネス実践』（星和書店）、『マインドフルネスー基礎と実践ー』（日本評論社）、Horizons in Buddhist psychology: Practice, research & theory (Taos Institute)など。

研修1A：基礎「マインドフルネスの最初の一步」

後半担当



早稲田大学 人間科学学術院 教授

熊野 宏昭 (くまの ひろあき)

マインドフルネスとは、ブッダが推奨した体験と関わる際の意識の持ち方であるが、様々な武道・芸道を含む日本文化の底流を成している。本講座では、まず、マインドフルネスとは何かについて、瞑想法の短い実践を通して体験的な理解の糸口を作り、仏教にルーツを探ることでその本質を感じられるようにする。

次に、マインドフルネスを援用した個人心理療法であるアクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) におけるプロセスとしての自己と文脈としての自己という概念を用いて、マインドフルネスを実現するための注意の使い方の理解を図る。そして最後に、脳科学研究のデータも引きながら、マインドフルネスによる情動調節の特徴と、創造性との関連にも触れたいと思う。

自己紹介

- 東京大学心療内科准教授を経て、2009年より早稲田大学人間科学学術院教授。
- 16歳の時にヨガを始め、それから自律訓練法、マインドフルネス瞑想などを続けてきた。
- マインドフルネスやアクセプタンスを活用する認知・行動療法によって、短期間で大きな効果を上げることを目指した研究を行っている。
- 臨床面では、綾瀬駅前診療所、新座すずのきクリニックなどにおいて、不安障害、うつ病、心身症などを対象に、心理師とともに、認知・行動療法、マインドフルネス、アクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT)、メタ認知療法 (MCT) などを用いた診療を行っている。
- 主な著書：『実践！マインドフルネス』（サンガ）、『新世代の認知行動療法』（日本評論社）、『マインドフルネスそしてACTへ』（星和書店）ほか。

研修1B：応用「MBI-TAC を使ってMBCT の指導力を向上させる」

名古屋経済大学 人間生活科学研究科 教授

家接 哲次 (いえつぐ てつじ)



日本でのマインドフルネス認知療法 (Mindfulness Based Cognitive Therapy: MBCT) のインストラクター養成研修は、2016 年のマーク・ウィリアムズの研修から始まった。その後、毎年のようにオックスフォードマインドフルネスセンターの講師が研修会 (モジュール) を行っており、我が国でもMBCT を指導できるインストラクターが育ちつつある。

本研修会では、インストラクターの指導力を評価する基準 (Mindfulness-based Interventions Teaching Assessment Criteria: MBI-TAC) を解説し、その後ビデオ (指導事例) を見ながら評価基準についてディスカッションをする予定である。受講者は、MBI-TAC で重視されているポイントを理解することで、指導力の向上が期待される。

自己紹介

- ・ 名古屋経済大学人間生活科学研究科教授、名古屋経済大学マインドフルネスセンター所長、Oxford Mindfulness Centre 認定MBCT インストラクター、The Mindfulness Network 登録スーパーバイザー (<https://www.mindfulness-supervision.org.uk/choosing-a-supervisor/>)
- ・ 主な論文・訳書：「Gradually Getting Better: Trajectories of Change in Rumination and Anxious Worry in Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Prevention of Relapse to Recurrent Depression」 (『Mindfulness』)、『30 のキーポイントで学ぶマインドフルネス認知療法入門』 (創元社)

受講資格

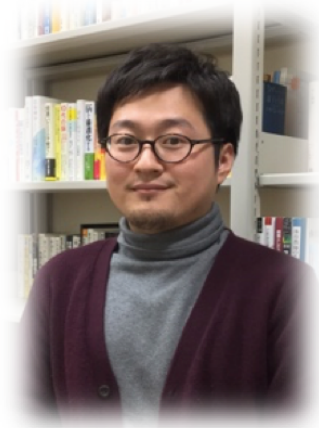
- ・ 守秘義務を有した専門家 (および大学院生) で、モジュール1 (2016年のマーク・ウィリアムズによるMBCT 3days ワークショップも含む) を修了された方

持ち物

- ・ 筆記用具
- ・ 日本語版MBI-TAC summary (名古屋経済大学マインドフルネスセンターのウェブサイト「リソース」のページにて配布中)
<https://www.nagoya-ku.ac.jp/mindfulness/resources/>

研修1C：応用「マインドフルネス教育の実践を考える」

講師（ファシリテーター）



桃山学院教育大学 教育学部 講師
村上 祐介（むらかみ ゆうすけ）

マインドフルネス（MF）を教育目的（各種学校での教育活動や社員研修等）で実践することに関心がある方を対象に，MF 教育の実施・効果測定に関するアイディアを共有し，人的ネットワークを構築することを目的とした研修です。

MF の教育実践について，ホリスティック／インテグラル教育（holistic/integral education）では早期よりその有用性が指摘されてきましたが，近年の科学的研究の興隆を受け，児童・青年や教師への介入，企業での人材育成など広がりを見せています。本研修では，まず，これらの学術研究の知見を整理し，その効果や留意点を概観します。次いで，小学校でのMF 教育の実践報告や，身心変容技法と教育の接点に関する論考を提示頂きます。これらを踏まえ，参加者間でのフリーディスカッションを十分に行い，MF 教育への理解を深めます。

自己紹介

- ・ 鳴門教育大学予防教育科学センター研究員，プール学院大学教育学部講師を経て，2018年より桃山学院教育大学教育学部講師。
- ・ 専門は教育心理学，身体心理学。統合的な変容を志向する教育に関心があり，その一環として，MF 等の観想的実践（contemplative practice）を一人称的・三人称的に探究しています。
- ・ 主な著書・論文：『スピリチュアリティ教育への科学的アプローチ』（ratik），「学校と学級への集団適応を高める教育相談の在り方—コンサルテーションと開発的・予防的アプローチに着目して—」（人間健康学研究）ほか。

受講資格

- ・ マインドフルネス（MF）教育の実践に関心をもち（MF経験の有無は問いません），学びや教育（企業の人材/財 開発を含む）の改善に情熱を有し，同じ志の教育者・指導者・支援者のネットワークを作りたいと考えている方を歓迎します。

持ち物

- ・ 当日，必要な持ち物は特にありませんが，既にMF教育を実践されている方で，その様子がわかる教材や写真，指導案・資料等をご持参頂く分には問題ありません。フリーディスカッションの際にご利用ください。

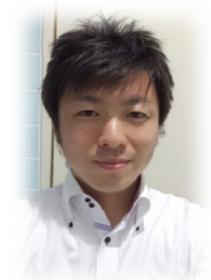
研修1C：応用「マインドフルネス教育の実践を考える」



実践報告1

箕面市立南小学校 教諭／マインドフルネスリテラシー協会 会員
渡辺 信一（わたなべ しんいち）

生活科スキル学習の一環として、マインドフルネスに関する基礎的な知識とスキル（マインドフルネスリテラシー）の習得を目標に、小学校2年生を対象としたプログラムを展開しています。プログラムは、考えることと感じることの違いから始まり、マインドフルゲームを組み込みながら、呼吸瞑想やボディスキャンなど、何かに意識を集中することによって得られる気づきの共有が中心となっています。今回は、プログラム導入の経緯や実践方法を概説するほか、効果測定の指標として使用している6因子マインドフルネス尺度（児童用に選択・修正して使用）や、児童の感想・自由記述をもとに、一連の実践の成果をお伝えします。



実践報告2

堺市立日置荘小学校 教諭
山藤 久（やまふじ ひさし）

小学校6年生を対象に、昨年度より、朝の会と1時間目の間に、「姿勢を正して、自分の呼吸や身体感覚に注意を向ける」マインドフルネス呼吸法を取り入れています。この他、「毛筆の時間に、書く前にお手本を3分じっと見つめる」、「レーズンエクササイズ代わりに給食のパンを口に含む」など、日常の学習活動の中に取り入れる機会を継続的に模索しています。講習当日は、学校現場でのマインドフルネスの実践にあたって、動機づけを高める工夫（活動の意義やめあての説明、集中力が続かない児童への声かけ、道具の使用等）や、児童の反応・様子をお伝えしたいと思います。



コメンテーター

関西大学 人間健康学部 准教授
小室 弘毅（こむろ ひろき）

専門は、教育人間学、教育方法学、身体論。身心未分の「からだ」を人間の学びと成長の要と捉え、ホリスティックな視点で「腑に落ちる」学びのあり方を探究しています。著書に『ワークで学ぶ教育の方法と技術』（編著）ナカニシヤ出版ほか。「ピュア」/「臨床」（大谷）、「無心」/「有心」（藤田）というマインドフルネスの大きな見取り図に対して、教育(学)はそれをどう引き受けるのか。そもそも教育とはどのような営みなのかという問いとともに、身心変容技法としてのマインドフルネスの光と闇について考えます。

オープニングレクチャー 「日本文化とマインドフルネス」 登壇者紹介

大会長講演：「日本的なマインドフルネスとは？」

～コンテンプラティブ・プラクティスのワンダフルな展開～



関西大学 文学部 教授

菅村 玄二（すがむら げんじ）

「急がば回れ」という格言は、言うまでもなく逆説です。この言葉に、ある種のマインドフルネスを感じる人もいるかもしれません。ところで、私はよく「結局、何が言いたかったんだろう？ 当たり前のことをわざわざなんで言ってるの？」と言われることがあります。しかし、私が言いたいことは、実はシンプルで、たいていは「逆説の逆説」です。「急がば回れ」という「逆も真」であることを踏まえたうえで、「急ぐときは急げ」という常識に一周回って立ち戻り、当たり前のことを声高に主張しているだけなのです。

鈴木大拙は、禅の精神は超論理性にあり、AはAであってAではないと述べました。Aと非Aは根本において同一であり、それを「高次の肯定」と呼びました。これは西田幾多郎のいう絶対矛盾的自己同一であり、西洋の弁証法とは異なる考え方、より正確には体験のありようと言ってもよいでしょう。私は、構成主義的な考え方（あらゆる見方にオルタナティブがあるが、どれも原理的に正当化できないという理論群）を学んだせいもあり、どちらか一方の考え方だけでは不十分だとすぐに思ってしまう。「急がば回れ」はマインドフルかもしれませんが、「急ぐときは急げ」もまたマインドフルだと思うのです。

今日普及している「マインドフルネス」は、世俗化され、西洋化された“mindfulness”です。しかし、近年は、その限定的な定義から再び脱文脈化され、“contemplative practice”（観想的実践）と総称される、幅広い文脈に位置づけられるようになってきました。こうした世界的な流れを踏まえたとき、日本の文化的実践のなかにも、マインドフルネスや観想的実践と呼べるような興味深い伝統があることに改めて気づきます。西洋化された“mindfulness”に足りない、あるいはそこに何かを補えるようなオルタナティブになりうる、日本的なカタカタ「マインドフルネス」があるのではないかと思えてきます。

本大会では、それを考えるにあたって、大きなヒントとなる神道思想をはじめ、姿勢や動作、また呼吸を重視する日本の身体文化、それを表す好例である身体教育や武道などをトピックとして取り上げます。大会を通じて、会場の皆さまと一緒に「日本的なマインドフルネスはあるのか?」「あるとしたら、それはどのようなものか」、また「本学会はどのような方向に進むべきか」といったことを話し合うきっかけにしたいと思っています。

自己紹介

- 早稲田大学大学院で故・春木豊先生に身体心理学、ボディワーク、瞑想法を学び、修士（人間科学）を取得後、渡米。ノーステキサス大学やセイブルック大学院で、構成主義の泰斗である故マイケル・J・マホーニー先生に心理学における身体性の問題とその臨床応用としての構成主義セラピーを学び、定期的に瞑想にも通うようになる。帰国後、越川房子先生の元で博士（文学）を取得。関西大学文学部助教を経て2017年より現職。専門は、身体性に関する実験心理学と心理療法論。
- おもな邦語の著作としては、『身体心理学』（川島書店、2002年）、『身体性・コミュニケーション・こころ』（共立出版、2007年）、『エマージェンス人間科学』（北大路書房、2007年）、『ナラティヴと心理療法』（金剛出版、2008年）、『ロジャーズ』（日本評論社、2015年）、『マインドフルネス：基礎と実践』（日本評論社、2016年）、『新版・身体心理学』（川島書店、2016年）などでの分担執筆、共著の『カウンセリングのエチュード：反射・共感・構成主義』（遠見書房、2010年）、監訳・著として『認知行動療法と構成主義心理療法』（金剛出版、2008年）、『マインドフルネス瞑想ガイド』（北大路書房、2013年）、『認知臨床心理学の父 ジョージ・ケリーを読む』（北大路書房、2016年）などがある。英語の論考としては、"Building more solid bridges between Buddhism and Western psychology" (American Psychologist) など。

基調講演：「身心変容技法と日本のワザ学」



上智大学グリーンケア研究所特任教授
京都大学名誉教授
鎌田 東二（かまた とうじ）

人は日々を生きるために、生き抜くために、生き延びるためにさまざまな「身心変容技法」をあみだしてきた。その「身心変容技法」は、まず生物としての生存戦略を持ち、生存力を強化するために進化してきたものである。それゆえ、それは、「身体と心の状態を当事者にとってよりよいと考えられる理想的な状態に切り替え変容・転換させる知と技法」と定義できるが、いつもそれほどうまく理想的な状態に達することができないわけではない。いろいろな試行錯誤や修練過程を伴い、時には葛藤や挫折や断念をも含み、理想的な状態とは正反対と思えるようなグロテスクな事態をも引き起こすこともある。オウム真理教事件はそのようなことが起り得ることを目の当たりに示した。わたしたちはその教訓を活かしきれているだろうか？

「身心変容技法」が、その理想や理念とは裏腹に「霊的暴力」（超越的な世界観に裏付けられた破壊性）を引き起こすことがたまあることに最大の注意を払わねばならない。そのためにも、「マインドフルネス」的な身心スキャンは有効であると思う。

わたしはいわゆる「マインドフルネス」瞑想を学んだことはない。しかし、半世紀近く毎日毎朝笛を吹くことを欠かしたことはない。笛を適格に吹くためには深い安定した呼吸は必須条件となる。呼吸や姿勢が悪いと、美しい安定した調べは生まれない。そのような日本風ワザを毎朝行なう中で、これは一種のマインドフルネス的身心スキャンだと思うようになった。

埼玉県大宮から京都市左京区に移ってからは、毎朝比叡山に向って石笛・横笛・法螺貝などを含め、約三十種類ほどの民族楽器を奉奏する。また祝詞や祭文や神語や般若心経読経や各種真言奏上も欠かしたことはない。そして一週間に一度ほど「東山修験道」と称して比叡山に登り、山頂付近の見晴らしのよいところでバク転を三回する。その三回は、自分の心の中では、天地人の三才に捧げる祈りの儀式として行なっている。時にバク宙をすることもあるが、六十八歳にもなると、バク転もバク宙もいのちがけである。

本講演では、世界中の身心変容技法からいくつかの事例を選び、その身心哲学（理論体系）と身心変容技法を吟味し、日本のワザ学として神楽や能（申楽）や茶について考えてみたい。

自己紹介

- 1951年、徳島県阿南市生れ。國學院大學大学院文学研究科博士課程神道学専攻単位取得退学。岡山大学大学院医歯学総合研究科博士課程社会環境生命科学専攻単位取得退学。現在、上智大学グリーンケア研究所特任教授。京都大学名誉教授。放送大学客員教授。京都伝統文化の森推進協議会会長。宗教哲学・民俗学・日本思想史・比較文明学専攻。博士（文学・筑波大学）。石笛・横笛・法螺貝奏者。神道ソングライター。フリーランス神主。詩人。
- 著書『神界のフィールドワーク』青弓社、『翁童論全4巻』新曜社、『宗教と霊性』角川選書、『霊性の文学誌』角川ソフィア文庫、『超訳 古事記』ミシマ社、『現代神道論—霊性と生態智の探究』春秋社、『古事記ワンダーランド』角川選書、『講座スピリチュアル学全7巻』BNP、『世阿弥—身心変容技法の思想』『言霊の思想』ともに青土社、『天河大辨財天社の宇宙—神道の未来へ大重潤一郎監督記録映画『久高オデッセイ第三部風章』2015年製作担当、詩集『常世の時軸』思潮社、『夢通分婉』『狂天慟地』ともに土曜美術社出版販売ほか。

実技ワークショップ：「姿勢と呼吸の自然と腰肚文化」



関西大学 人間健康学部 准教授
小室 弘毅（こむろ ひろき）

マインドフルネスと身体というテーマで重視される姿勢や呼吸ですが、どちらも他動詞的に無理に調えるのではなく、自動詞的に自然に調うということが大切になります。そして自動詞的な自然に調う姿勢や呼吸の状態をどのように他動詞的に作り出すのが課題となります。単なる他動詞的なアプローチでは「調える」になってしまいます。かと言って、何もしなければ「調う」ことにはなりません。ではどうすればよいのでしょうか。

そのために日本では「腰肚文化」（齋藤）を 基盤とした身体技法があったのだと考えます。自動詞的な自然に調う状態を、他動詞的に作り出す仕掛けを腰や肚に見出した、それが日本の身体文化であったのだろうと考えます。また具体的な技法だけでなく、おじぎ等日常の所作における身体技法も重要な点になります。日本の身体文化における、日常の中に見られるマインドフルネスのあり方にも着目して、ワークを体験していただきたいと思います。

自己紹介

- ・ 関西大学文学部助教、人間健康学部助教を経て、2014年より同学部准教授。
- ・ 専門は、教育人間学、教育方法学、身体論。大正期の教養主義、自由教育等の研究から人格形成としての教養、教育のあり方について考察している。身心未分の「からだ」を人間の学びと成長の要と捉え、身体感覚、身体技法、身体化認知等、ホリスティックな視点で「腑に落ちる」学びのあり方を探究している。
- ・ 20歳の時に野生のイルカと泳ぎ、以来25年毎年続けている。そのためにフリーダイビング、ヨーガを学び、2005年よりヨーガの指導を行っている。併せてバイオエナジェティクス、ハコミ等身体を基盤にした心理療法を学び、日本、タイ等で瞑想修行も行っている。近年は「踊る瞑想」とも称される5Rhythmsの研究、実践を行っている。
- ・ 主な著書・論文：「修養と身体」（野間教育研究所紀要第51集「人間形成と修養に関する総合的研究」）、「『プレゼンス』の技法—ハコミの『ラビング・プレゼンス』概念から—」（トランスパーソナル心理学/精神医学）、「『しない』をする教育—身体心理療法ハコミの逆説の原理と技法から—」（ホリスティック教育研究）、「『ワークで学ぶ教育学』（共著、ナカニシヤ出版）、「『ワークで学ぶ教育の方法と技術』（編著、ナカニシヤ出版）ほか。

ワークショップ「息のしかた」 登壇者紹介

特別講演「呼吸と脳について」



東京有明医療大学 学長・昭和大学 名誉教授
本間 生夫（ほんま いくお）

1996年に当時早稲田大学の心理学の教授であった、（故）春木豊先生と昭和大学医学部で生理学の教授をしていた本間とで「息のしかた」という本を朝日新聞出版部から発行した。その本は心理学と生理学の呼吸をぶつけ合った、当時としては斬新な発想のもと生まれた本であった。呼吸といえば、肺と酸素、といわれるところに「呼吸とこころ」という全く別のテーマで語りあうという特徴があった。

現在、精神療法としても取り上げられているマインドフルネスは、呼吸への意識が主体となる。なぜ、呼吸がマインドフルネスで大切なのか。その最大の理由は、呼吸は生きている限りだれでも常に行っているものであり、そして、呼吸は自己を認識するツールとなりえる、という点であろう。「さまよえる心」を呼吸がコントロールしてくれるのか。生理学的にこの点に迫りたいと思う。

呼吸器の中心的臓器は肺である。肺は膨らむことにより空気を吸い込むことができるが、肺は自ら膨らむことはできず、胸郭が外方に拡張することにより受動的に膨らんでいる。外方に膨らむ力は筋肉（吸息筋）の収縮から生み出されている。膨らんだ肺はその弾性により縮み、空気を肺から吐き出すことができる。吸息には必ず筋肉の収縮が必要で、横隔膜や外肋間筋が主要な吸息筋となっている。呼息では肺の弾性収縮力が主体となるが、呼息最後の部分で微細な調節をするために呼息筋である内肋間筋の収縮が必要になっている。安静時のこの呼吸運動は体内の二酸化炭素の量を調節し、身体の酸・塩基平衡を一定に保っている。この調節は脳幹の呼吸中枢で行われ、生きるために必要なエネルギー代謝を担っている。この中枢は意識をしなくても働くために代謝性呼吸を担う不随意性呼吸中枢と呼ばれている。呼吸筋は骨格筋であり、体性神経に支配されているところから随意的にも深呼吸したり、しばし止めておくことができる。その中枢は大脳皮質運動野にあり、随意性呼吸中枢と呼ばれ、行動性呼吸を担っている。

そのほか、呼吸は情動に伴い変化することが知られ、大脳辺縁系内の呼吸活動が注目されている。我々の研究ではネガティブ情動の代表である不安と呼吸との関連を明らかにしている。安静呼吸時の呼吸数は特性不安度に相関し、予期不安時の呼吸数の増加も特性不安度に相関していることを示した。これらの関係は扁桃体で作られていることが

推測され、動物実験においても扁桃体に呼吸リズムが存在し、ストレス物質などの投与によりそのリズムが増大することを明らかにした。てんかん治療において扁桃体を切除した患者さんにおいては予期不安時の呼吸数の増大は起こらなかった。呼吸器疾患における呼吸困難を和らげるために開発された呼吸筋ストレッチ体操は不安軽減にも役立ち、東日本大震災で被災した子供たちの心のケアに有効に働いた。

特別講演「日本文化と呼吸」

情動はこころの中核といってもよく、情動の一次中枢である扁桃体はこころにつながる。心の表象には外的表象と内的表象がある。外的表象はより西洋的であり、内的表象は東洋的ともいえる。特に日本の文化における心の表象は内的表象から成り立っており、その表象を外部に伝えるのは呼吸である、と考える。日本の伝統芸能である「能」ではシテ方は外的（意志で表現）なものをそぎ落とし、内面だけに集中する。彼らは演技をしていない。シテ方の脳の活動、呼吸の変化から心の表象について言及する。

自己紹介

- ・東京有明医療大学学長／昭和大学名誉教授，特定非営利活動法人安らぎ呼吸プロジェクト理事，日本情動学会理事長，呼吸リハビリテーションサイエンスフォーラム顧問他，文部科学省教科用図書検定調査審議会会長，文部科学省大学設置・学校法人審議会委員などを歴任。
- ・呼吸神経生理学を専門とし，呼吸困難の発生メカニズムとして「中枢－末梢ミスマッチ説」を提唱。呼吸リハビリテーション法の開発，呼吸の精神調節の研究を手がけ情動と呼吸に関する論文を多数発表。科学と芸術を融合させる活動にも取り組んでいる。
- ・主な著書：『すべての不調は呼吸が原因』（幻冬舎新書），『情動と呼吸－自律系とこころ－』（朝倉書店），『心と体をラクにする 呼吸スイッチ健康法』（大泉書店）ほか。

実 技

ドクター本間の呼吸筋ストレッチ体操認定指導士／マインドフルネス・クリエイター
姍起侖 沙包（あきり さほ）



自己紹介

- ・ 元ダンサー。テクノジムマスタートレーナーとして低体力者からアスリートまで指導。
- ・ 現在、呼吸とマインドフルネスをベースに活動。
- ・ 健康運動指導士，呼吸筋ストレッチ体操認定指導士。

司会・解題「協調系としての呼吸 ―呼吸と身体運動の関係―」



信州大学 人文学部 准教授
高瀬 弘樹（たかせ ひろき）

呼吸と身体運動の関係についての、これまでの研究について紹介する。また、呼吸と運動を協調系として捉える視点についても紹介する。

自己紹介

- ・ 信州大学学術研究院（人文科学系）准教授。
- ・ 2002年3月早稲田大学大学院人間科学研究科博士課程単位取得満期退学。2003年博士（人間科学）。信州大学人文学部助手，早稲田大学人間総合研究センター助手，東京電機大学21世紀COEプロジェクト助手をへて，現職。専門は認知心理学，身体心理学，生態心理学。社団法人日本心理学会，日本生理心理学会，日本認知科学会，日本認知心理学会，International Society for Ecological Psychology会員。

シンポジウム

「日本の身体文化にみるマインドフルネス」登壇者紹介

話題提供1 「日本流Mindfulness」



関西大学 国際部 教授

Alexander C. Bennett (アレキサンダー・ベネット)

Mindfulness は仏教の教えの一つである「正念」(samma-sati)の英訳であり、「常に落ちついた心の行動」・「平常心」という意味をもちます。近年、欧米諸国において流行する概念になり、例えば、集中力が低下している落ち着きがない子供たちの教育の一環として導入している小・中・高等学校が増えつつあります。また、ストレスフルネスに悩む大人たちでもマインドフルネスをクスリとして積極的に日常生活に取り入れている人も少なくありません。

しかし、30年ほど武道の修行に励んでいる在日外国人として、今さらなぜ社会現象になるのか、不思議に思います。「礼に始まり、礼に終わる」というのは剣道やその他の武道の最も根本的な教えであります。「礼」を「正念」と入れ替えても全く意味が変わりません。武士文化の名残である剣道はマインドフルネスそのままです。今回のスピーチは武道の経験を通じて日本的なマインドフルネスを検討したいと思います。

自己紹介

- ・ 国際日本文化研究センター助手、帝京大学文学部日本文化学科専任講師、関西大学国際部准教授を経て、2015年より現職。
- ・ 武道家。武道研究家。ニュージーランド・クライストチャーチ出身。京都大学人間・環境学博士。カンタベリー大学言・語文化博士。全日本剣道連盟国際委員、国際なぎなた連盟副会長、NZ剣道ナショナルチーム監督。世界唯一の剣道の英語専門誌『Kendo World』編集長。剣道(教士7段)の他、居合道(五段)、なぎなた(五段)、銃剣道(五段)、短剣道(五段)、天道流、鹿島神傳直心影流を実践しつつ、武道に関する研究成果を行っている。
- ・ 主な著書・論文：『日本の教育に武道を』(明治図書)、『ボクは武士道フリークや』(小学館)、『武士のエトスとその歩み：武士道の思想史的考察』(思文閣出版)、『Budo: The Martial Ways of Japan』(日本武道館)、『日本人の知らない武士道』(文春新書)、『Hagakure: The Spirit of the Samurai』(Tuttle)、『Kendo: Culture of the Sword』(University of California Press 2015)、『Bushido and the Art of Living: An Inquiry into Samurai Values』(日本図書)、『Japan: The Ultimate Samurai Guide』(Tuttle)、『The Complete Musashi: The Book of Five Rings and Other Works』(Tuttle)、『Bushido: The Samurai Code of Japan』(Tuttle) ほか、武道と比較文化に関する著書多数あり、広く世界に日本の武士道を伝える。

話題提供2「マインドフルネスと修養」



関西大学 人間健康学部 准教授
小室 弘毅（こむろ ひろき）

マインドフルネスは、その仏教的背景やそれが実践されている地域の文化的状況等の文脈から切り離されることによって、大きな広がりを見せてきました。しかし、木が大地から切り離されてしまえば枯れてしまうように、マインドフルネスも文脈から切り離されてしまうと、それによって何らかの変質が起きてしまいます。現在日本で流行しているマインドフルネスは、大地から切り離され、持ち運び可能なように改変された状態のものになります。

大地から切り離された木が新たな場所に植えられることによってふたたび生きることができるように、マインドフルネスも新しい土地や文化という文脈に繋げることによって、新たな生を得ることができます。そして現在の日本のマインドフルネスにはその作業が必要だと本話題提供では考えています。

技法として流通しているマインドフルネスを日本という文化土壌にどのように植えれば、大きく葉を茂らせるのでしょうか。本話題提供では、その手がかりとなるのが、「腰肚文化」（齋藤）を基盤とした日本の身体技法だと考えます。具体的には、新渡戸稲造の「修養」概念や「黙思」の実践、修養健康法として一世を風靡した岡田式静坐法やその教育的展開としての成蹊学園の凝念法に焦点を当て、マインドフルネスと日本文化のあり方について考えていきます。

自己紹介

- ・ 関西大学文学部助教、人間健康学部助教を経て、2014年より関西大学人間健康学部准教授。
- ・ 専門は、教育人間学、教育方法学、身体論。明治・大正期の修養主義、教養主義の研究から人格形成としての教養と教育について考察している。人間の学びと成長の中核には身心未分の「からだ」があるにとらえ、ヨーガ、ボディワーク、ソマティクス、ソマティック心理学等の実践と研究を行っている。2005年よりヨーガの指導をはじめ、2006年よりマインドフルネスと身体を基盤とした心理療法であるハコミの研究を行っている。併せて日本、タイ等で瞑想修行も行い、近年は「踊る瞑想」とも称される5Rhythmsの研究、実践も行っている。
- ・ 主な著書・論文：「修養と身体」公益財団法人野間教育研究所紀要第51集『人間形成と修養に関する総合的研究』、「『プレゼンス』の技法—ハコミの『ラビング・プレゼンス』概念から—」『トランスパーソナル心理学/精神医学』vol.13, No1、「『しない』をする教育—身体心理療法ハコミの逆説の原理と技法から—」『ホリスティック教育研究』No17、『ワークで学ぶ教育学』（共著）ナカニシヤ出版、『ワークで学ぶ教育の方法と技術』（編著）ナカニシヤ出版ほか。

話題提供3 「マインドフルな姿勢教育に向けて」



桃山学院教育大学 教育学部 講師
村上 祐介（むらかみ ゆうすけ）

「調身・調息・調心」という言葉に表されるように、平静な心を得るためには、姿勢（身）や呼吸（息）の状態をモニタリングし、環境との相互作用の中でこれらを継続的に整えていくことが重要です。

日本の身体文化という観点では、特に姿勢の悪さは、心の乱れが現れた状態として、また、場面によっては他者に対する無礼な振る舞いとして受け取られます。こうした文化的背景の元、例えば学校教育においては、発達早期より「聴く姿勢は大丈夫ですか」等、姿勢への気づきを保つような働きかけが行われています。

本話題提供では、一連の姿勢研究を概観するとともに、マインドフルネスと姿勢教育との接点を探りながら、多忙極まりない教育現場において、文化に根ざした形で、無理なく展開される観想的教育のあり方について、皆さまと一緒に考えてみたいと思います。

自己紹介

- ・ 鳴門教育大学予防教育科学センター研究員， プール学院大学教育学部講師を経て，2018年より桃山学院教育大学教育学部講師。
- ・ 専門は教育心理学，身体心理学。「身-心-神」のつながりを軸とした人間の変容や，それを促進する統合的／ホリスティック（integral/holistic）な教育の実践・研究に関心がある。
- ・ 主な著書・論文：『スピリチュアリティ教育への科学的アプローチ—大きな問い・コンパッション・超越性—』（ratik），「立腰椅子を用いた学習場面での身体感覚とエンゲージメントの関連」（『桃山学院教育大学研究紀要』），「立腰姿勢が大学生の授業に対する感情的エンゲージメントに及ぼす影響」（『プール学院大学教育学部研究紀要』），「時間ストレスに焦点をあてたストレスマネジメント教育に関する予備的研究」（『心理学叢誌』），「Mindful eating enhances attention」（『Health and Psychology』）ほか。

指定討論1「操体法の動作感覚の扱いの観点から」



早稲田大学 名誉教授
石井 康智（いしい やすとも）

自己紹介

- ・ 川崎市生まれ。早稲田大学文学部、大学院（修士・博士）で心理学を学ぶ。早稲田大学文学部助手、専任講師を経て1991年教授。2017年3月退職。名誉教授。
- ・ 助手時代、仙台の医師橋本敬三が創始した操体法に会う。生理心理学・精神生理学領域に身を置いていたが、動作感覚と体の痛み・不快感の関係に目を向ける操体法に強く惹かれ、ゼミ生と共に卒論研究でも取り上げた。1985年頃から早大の学外講座で教え始め今日に至る。恩師の春木豊先生の影響で身体心理学や健康心理学の看板も掲げるようになり、東洋的思想や仏教思想も学んだ。
- ・ 主な著書・論文：『瞑想の心理学』（分担訳、川島書店、1991年）、「外国における東洋的行法に関する最近の諸研究」（心理学評論、1993年）、『現代に生きる養生学—その歴史・方法・実践の手引き』（コロナ社、2007年）。
- ・ シンポジウムの指定討論で話題にする操体法について簡単に紹介しておきます。
- ・ 創始者の橋本敬三医師は、旧制新潟大学医学部では臨床医学を志さず、旧制東北大学大学院で基礎生理学を学ぶ。家の事情で総合病院に就職したけど、整形外科の患者に西洋医学的治療がうまくいかない。患者のその後を調べると、鍼灸・按摩・マッサージ治療院に行っていることを知る。橋本医師は、鍼灸・按摩の民間治療家に頭を下げて教えを乞い、その過程で操体法を創始したのである。
- ・ 筋骨格系の痛みや不快感はそれが消えるように動く和不快感は改善されるという操体法の臨床視点は非常に興味深い。筋骨格系全体の中で動きと動作感覚を意識的・相互的に結びつける身体観は、体全体を見る東洋的思想的な身体観につながっている。実際の場面で、動作に伴う感覚（動作感覚）を丁寧に受容していく過程には、痛み・不快感が減弱・消失する良化が観察される。
- ・ 科学的方法で痛みや不快の原因を探り対処する（原因の直接除去など）行き方とは全く異なる。身体に対する科学的方法を拒否するのではなく、身体其自然性には別の見方があっても良いのではないか、ということであろう。
- ・ 時には計らいが邪魔になる。「いま・ここ」の実現かも知れない。また、もしかすると「いのち」の働きの示現かもしれないと妄想的に考えたりもする。
- ・ 動作には、動作の安定性の確保（重心の安定・移動）、あるいは動作の快さが求められるように動くことを条件としたい。

指定討論2 「『トラウマ・インフォームド』の観点から」



関西学院大学 人間福祉学部 教授
池埜 聡 (いけの さとし)

自己紹介

- 神戸生まれ。ワシントン大学 (Washington University in St. Louis) ソーシャルワーク研究科修士課程修了 (M.S.W.)、カリフォルニア大学ロサンゼルス校 (UCLA) 大学院社会福祉学研究科博士課程修了 (Ph.D.)。UCLAアジア系研究所客員研究員 (2012-2013)、UCLAマインドフル・アウェアネス・リサーチ・センター客員研究員 (2018-2019)。現在、関西学院大学人間福祉学部社会福祉学科教授。専門は臨床ソーシャルワーク、心的外傷学、マインドフルネス。
- マインドフルネス指導者資格として、UCLA-Certified Mindfulness FacilitatorおよびIMTA-Certified Mindfulness Teacher (CMTP-0146)取得。
- 民間精神科クリニックにおいて4年間、システム家族療法の臨床、Asian Pacific Development Center, Denver, Coloradoにて臨床ソーシャルワーカーとして2年間東南アジア難民支援に従事。
- 著書として、『福祉職・介護職のためのマインドフルネス』2017年 (単著) 中央法規出版、『たましいの共鳴：コロンバイン高校と附属池田小学校の遺族が紡ぐいのちの絆』2013年 (編著) 明石書店、『犯罪被害者支援とは何か：附属池田小事件の遺族と支援者による共同発信』2004年 (共著) ミネルヴァ書房など。

オープンディスカッション

「日本的なマインドフルネスと今後の学会の方向性を考える」

導入「日本のマインドフルネスの“デイ・ライト (仄光)”:

アメリカン・マインドフルネスの光と影を踏まえて」

関西学院大学 池埜 聡

2010年前後から、アメリカ社会ではマインドフルネスに注目が集まると同時に、「影」の部分も指摘されるようになってきました。アメリカにおけるマインドフルネスの「光と影」を概観し、日本のマインドフルネスが発展していくための課題を明らかにして、学会最後のオープンディスカッションの導入を果たしたいと思っています。

企画趣旨「マインドフルネスはmindfulnessではない?!」

関西大学 菅村 玄二

「日本的なマインドフルネス」なるものはあるのでしょうか。あるとすれば、それは一体どのようなものなのでしょうか。そもそも、「日本的なマインドフルネスとは?」という今回の大会テーマですが、「日本的な」+外来語という一見おかしい組み合わせになっており、この言葉自体に違和感を抱かれる方も多いかも知れません。

本会は、2013年に設立されましたが、その際に、“mindfulness”を日本文化に即して訳すと、どうなるのかという議論が散々ありました。そして、最後は結局、カタカナの「マインドフルネス」に収まりました。しかし、あえて特定の意味をもたせることなく、不問に付しておくことも、「日本的」なことのようには思います。曖昧なものを曖昧なままに放っておく、それもマインドフルネスの態度かもしれません。そういうことも含めて掘り下げようというのが、今回の大会の趣旨となります。

これまでの大会では、マインドフルネスの科学性、文理をまたがる多領域性、応用可能性などがテーマにされてきました。昨年は、よく生きるための東洋の叡智に目が向けられ、掘り得ました。「日本的なマインドフルネス」とは、「よく生きるための日本の叡智」といえるかもしれませんが、個人的には「日本の凡智」にこそマインドフルネスを考えるヒントがあるのではないか、とひそかに考えています。ご参考までに、過去の大会テーマをまとめておきます。

設立記念大会:「そして動き出す 日本のマインドフルネス」(春木 豊 大会長)

第1回大会:「様々な領域で展開するマインドフルネス」(越川房子 大会長)

第2回大会:「マインドフルネスの効果とそのメカニズム」(坂入洋右 大会長)

第3回大会:「心理学が解明するマインドフルネス」(熊野宏昭 大会長)

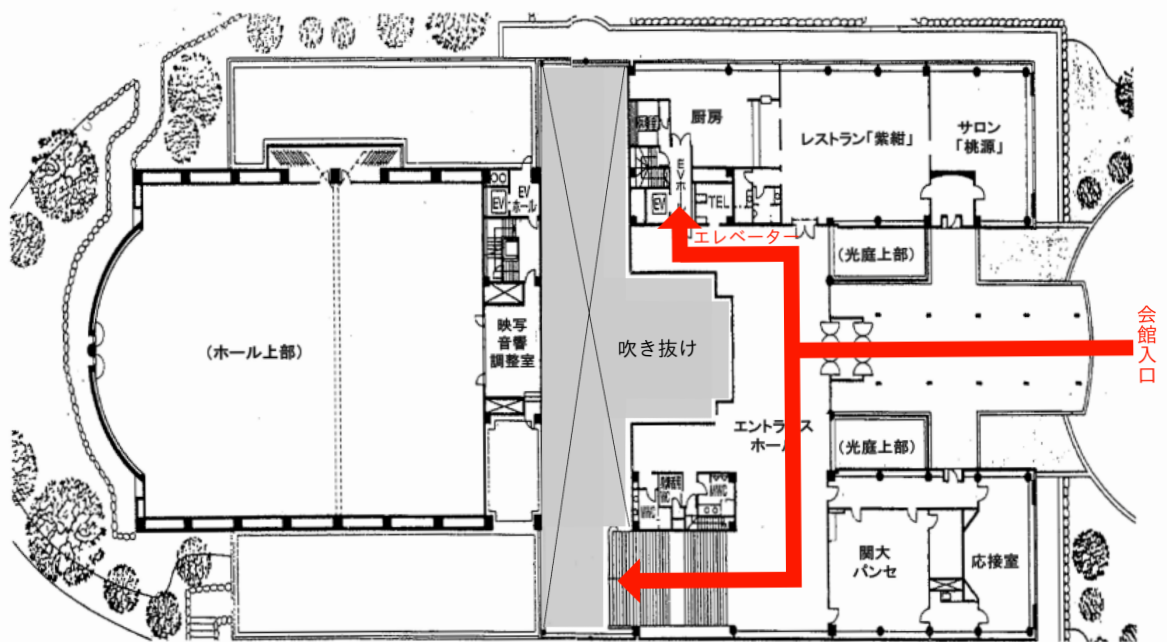
第4回大会:「マインドフルネスの臨床医学への導入」(貝谷久宣 大会長)

第5回大会:「マインドフルネス:よく生きるための叡智と出会い」(杉浦義典 大会長)

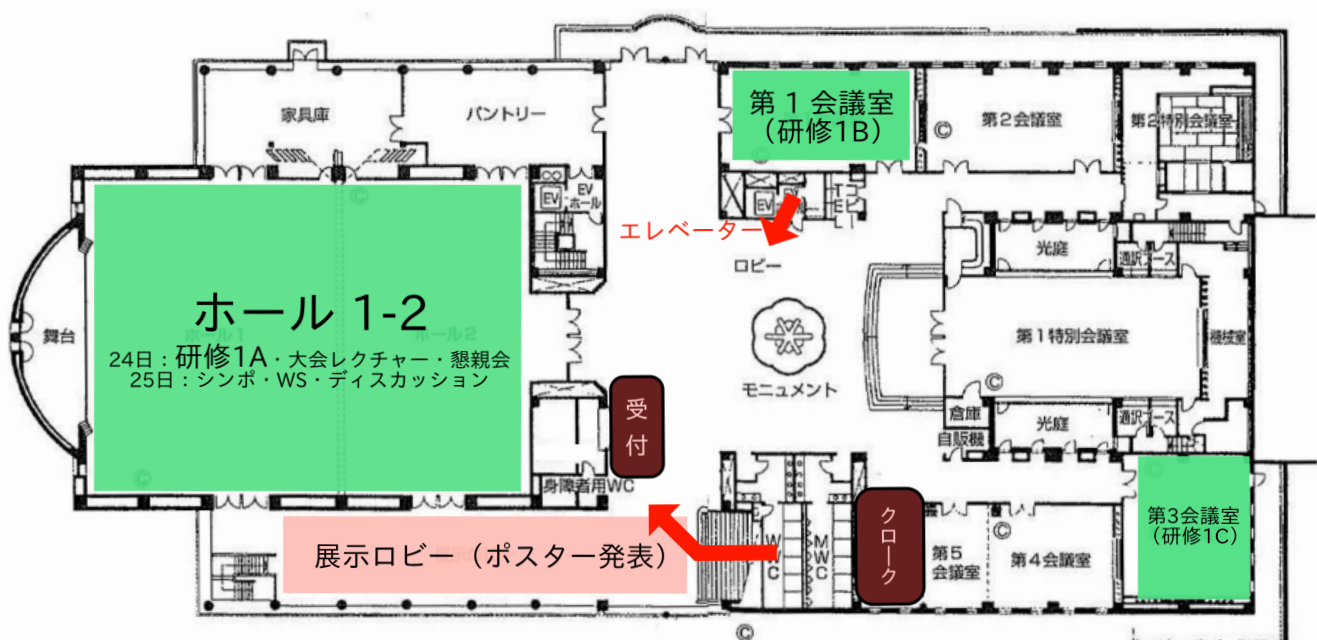
会場案内

100周年記念会館

3階の会館入り口から，エレベーターか階段をご利用の上，2階へお越しください。



2階に受付・クロックおよび全てのプログラムの会場がございます。



アクセス

開催校・会場

関西大学（千里山キャンパス）100周年記念会館

住所：〒564-8680 大阪府吹田市山手町3-3-35

アクセス

最寄駅：阪急千里線「関大前」駅

・阪急千里線「関大前」駅までのアクセスは[こちら](#)

・「関大前」駅から会場まで

南口からのルートは[こちら](#)（階段あり，エスカレーター稼働予定）

北口からのルートは[こちら](#)（階段あり，時間帯によりエスカレーター稼働予定）

正門からのルートは下記の通り（バリアフリー，飲食店等あり）



JR新大阪駅からお車でお越しの方 (Google map)

・直接会場前へお越しの方（新大阪→豊津→関大前ルート）

1. 江坂の広芝町交差点を右折して，川沿いを北進してください。
2. 豊津駅周辺まで出たら，阪急千里線沿いに関大前方面へ進んでください。
3. 右手に見えるグラウンド（上図の7）を越えたすぐ先の踏み切りを渡れば敷地内です。
4. そのまま大学施設の門を抜け，左手の坂道を道なりに進むと，警備員在中のゲートに出ます。
5. ゲートを左折し奥まで進むと，100周年記念会館です。

・正門方面へお立ち寄りの方（新大阪→江坂→名神高速方面ルート）

1. 江坂駅を越えて，新御堂筋を祝橋東の交差点まで北進してください。
2. そこから名神高速沿いまで折り返し，名神高速の高架を越えて左折してください。
3. 道なりに進むと関大前駅裏手に出るので，そこで左折し，1つ目の踏切を右折します。
4. 正門前通りを直進し，正門前で右折，駐輪所付近で右折すると100周年記念会館です。

学会理事

理事長

越川 房子（早稲田大学）

副理事長

熊野 宏昭（早稲田大学）

坂入 洋右（筑波大学）

事務局長

山口 伊久子（マインドフルネス&ヨーガネットワーク）

理事

伊藤 義徳（琉球大学）

井上 ウィマラ（高野山大学）

貝谷 久宣（医療法人和楽会）

菅村 玄二（関西大学）

杉浦 義典（広島大学）

藤田 一照（曹洞宗国際センター）

顧問

故・春木 豊（早稲田大学名誉教授）

監事

石井 康智（早稲田大学）

野村 忍（早稲田大学）



JAM JAPANESE ASSOCIATION OF
MINDFULNESS
日本マインドフルネス学会

大会準備・運営委員会

住所

〒564-8680

大阪府吹田市山手町3-3-35

関西大学文学部 菅村玄二研究室内

日本マインドフルネス学会第6回大会事務局

Email: 2019jam6@gmail.com

大会準備・運営委員会：「ボディース」

- ・ 菅村 玄二（関西大学文学部 教授）
- ・ 小室 弘毅（関西大学人間健康学部 准教授）
- ・ 村上 祐介（桃山学院教育大学教育学部 講師）
- ・ 山本 佑実（関西大学 非常勤講師）
- ・ 福市 彩乃（関西大学大学院心理学研究科 博士前期課程）
- ・ 木村 健（特定非営利活動法人ratik 代表理事）

大会準備・運営幹事：「ブレインズ」

- ・ 雨宮 怜（筑波大学体育系 特任助教）
- ・ 牟田 季純（早稲田大学文学学術院 次席研究員）

大会運営スタッフ：「エンボディース」

- ・ 猪伏 慶人（関西大学大学院心理学研究科 博士前期課程）
- ・ 屈 睿（関西大学大学院心理学研究科 研究生）
- ・ 鳶頭 寛之（関西大学文学部総合人文学科心理学専修 学部4年次生）
- ・ 多田羅 愛加（同上）
- ・ 数井 ひな（関西大学文学部総合人文学科心理学専修 学部3年次生）
- ・ 北川原 清佳（同上）
- ・ 澤井 建人（同上）
- ・ 上野 実希恵（同上）
- ・ 嬉 祐子（同上）
- ・ 福市 涼乃（関西大学総合情報学部 学部1年次生）
- ・ 木村 麻子（特定非営利活動法人ratik 副代表理事）