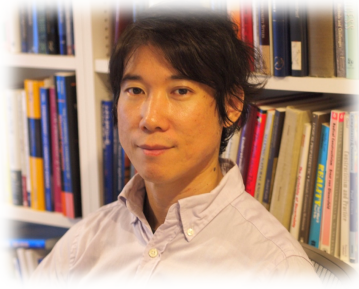


オープニングレクチャー 「日本文化とマインドフルネス」 登壇者紹介

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おります。

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・ココロ』（共立出版、2007年）、『エマージェンス人間科学』（北大路書房、2007年）、『ナラティブと心理療法』（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るわけではない。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ま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な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、『宗教と靈性』角川選書、『靈性の文学誌』角川ソフィア文庫、『超訳 古事記』ミシマ社、『現代神道論—靈性と生態智の探究』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』『言靈の思想』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、ヨガを学び、2005年よりヨ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。