

## 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時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出会う。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、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。