

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な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）